**Рассмотрено и принято «Утверждаю»**

на заседании тренерского совета Директор ГУ ЯО «СШ по теннису

ГУ ЯО «СШ по теннису и боксу» и боксу»

Протокол № \_\_\_\_\_\_ 2022 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б. Логинов

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Теннис»**

# государственное учреждение Ярославской области

# «Спортивная школа по теннису и боксу»

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст детей: 6-8 лет

Ярославль 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Теннис»

(далее – «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта теннис (утверждён приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2020 г.

№ 961) и с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко 12 мая 2014 года).

«Программа» регламентирует учебно-тренировочный процесс и включает в себя основные направления и условия учебно-тренировочных занятий юных теннисистов в период занятий в ГУ ЯО «СШ по теннису и боксу». «Программа» служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочных занятий начинающих теннисистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

При ее разработке использованы современные тенденции развития тенниса, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

«Программа» 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 правильно организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укреплении здоровья подрастающего поколения.

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

«Программа» реализуется в ходе учебно-тренировочного процесса в ГУ ЯО «СШ по теннису и боксу», как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

**Актуальность**

Спортивная игра большой теннис является синтезом элементов физических упражнений, умением владеть своим телом, игры и нацеленности на победу, что положительно влияет на совершенствование координации движений обучающихся, формирование выносливости, умение ориентироваться в различных ситуациях. «Программа» направлена на развитие психологической и физической адаптации ребенка в социуме, потребностью воспитания всесторонне развитой личности, а также укрепления здоровья, удовлетворения потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Эмоциональный заряд от игры в теннис настолько высок, что благоприятно влияет на психическое состояние ребенка, повышает уверенность в себе, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

**Цель Программы:**

* развитие, пропаганда и популяризация тенниса;
* повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности ребенка;
* привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* обучение детей дошкольного и школьного возраста теннису;
* созданию условий для регулярных круглогодичных занятий;
* развитию у детей интереса к избранному ими виду спорта.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи:**

**Обучающие:**

* познакомить детей с основными правилами безопасности поведения на корте;
* дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис;
* формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
* способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
* изучить правила профилактики травматизма во время игры в большой теннис;
* изучить основные понятия игры на счет и правила судейства.

**Развивающие:**

* развивать двигательную активность детей;
* сформировать понимание о значении личной гигиены и закаливания организма, об ответственности за свое здоровье;
* способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
* развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
* формировать представление о теннисе, как виде спорта;
* способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

**Воспитательные:**

* сформировать понятие о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
* сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям большим теннисом;
* воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения учебно-тренировочных занятий;
* способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
* сформировать навык ответственности и самодисциплины.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

# 

# Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа в ГУ ЯО «СШ по теннису и боксу» составляет 9 месяцев. Минимальный возраст лиц для зачисления – 6 лет

# (по году рождения). Максимальный возраст для зачисления составляет 8 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной «Программы», 6-8 лет.

**Формы и режим занятий.**

Содержание «Программы» ориентировано на детские группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применения дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков игры в теннис может быть различной.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Через 40-45 минут предусматривается 10 минутный перерыв для снятия напряжения и отдыха.

Общее количество часов в год составляет 144 часа, количество недель - 36.

Количество обучающихся в группах- 10-12 человек.

Порядок формирования групп определяется учреждением самостоятельно.

# Для зачисления в учреждение необходимо наличие заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки от педиатра о состоянии здоровья ребенка.

Способами определения результативности реализации данной «Программы» является тестирование общефизической и технической подготовки, которое проводится 1раз в мае месяце в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной «Программы» являются:

• открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;

• контрольные упражнения.

**Таблица 1. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,**

**минимальный возраст лиц для зачисления.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапа | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| спортивно-оздоровительный | 9 месяцев | 6 | 10-12 |

\*Примечание: возраст ребёнка определяется по году рождения

**СОДЕРЖАНИЕ «ПРОГРАММЫ» И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

«Программа» имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья обучающихся и уровня физической подготовки.

Реализация «Программы» способствует формированию навыков большого тенниса и повышению самореализации личности ребенка. Занятия построены так, что физическая спортивная нагрузка чередуется с нагрузкой в оздоровительных целях. «Программа» содержит блок теоретических знаний в области техники и тактики большого тенниса, предполагает приобретение опыта индивидуальной и коллективной игры.

Большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовки. Возможно проведение корректировки сложности заданий, исходя из степени усвоения детьми учебно-тренировочного материала.

В процессе обучения широко используется «зеркальный показ», а также «показ спиной» к обучающимся, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения, что сопровождается подсчетом и методическим комментарием.

Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении основных ударов в различных комбинациях и в различных условиях игры с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, снятию стресса.

Занятия на спортивно - оздоровительном этапе включает в себя следующие разделы: основы техники безопасности, теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, контрольное тестирование.

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Разделы программы | Часы |
|  | Основы техники безопасности | 4 |
|  | Теоретическая подготовка | 16 |
|  | Общая физическая подготовка | 58 |
|  | Специальная физическая подготовка | 28 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 34 |
|  | Контрольные нормативы | 4 |
|  | Общее количество часов | 144 |

**Программный материал для практических занятий**

**на спортивно - оздоровительном этапе.**

**1.Основы техники безопасности - 4 ч.**

Обучение правилам поведения на теннисных кортах через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий учебно-тренировочных групп, беседа с тренером-преподавателем.

**Общие требования безопасности на занятиях теннисом.**

К занятиям допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинский допуск от педиатра для занятий по большому теннису;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

**Занимающийся должен:**

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

**Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий теннисом.**

- тренер-преподаватель должен заранее продумать расположение детей, расстановку инвентаря на корте, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

- обучающийся должен под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

**Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий теннисом.**

**Тренер-преподаватель должен:**

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей на корте.

**Занимающийся должен:**

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать ракеткой;

- бить по мячу только в заданном направлении;

- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

- не выходить на площадку во время розыгрыша;

- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие игроки;

- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или

другими предметами;

- не выполнять удары без разрешения тренера-преподавателя;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

**Занимающийся должен:**

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном занятии.

**2. Теоретическая подготовка- 16 ч.**

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед с тренером-преподавателем с использованием наглядной литературы. Тренер-преподаватель объясняет логику «правильности» того или иного движения, раскрывает смысл специальных терминов, подробно рассказывает о работе разных групп мышц, демонстрирует движение, формулирует задачу перед детьми, указывает на их ошибки. Проводятся беседы по профилактике травматизма, гигиене, закаливанию, питанию и режиму теннисиста.

Темы теоретической подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Часы |
|  | Правила   поведения на теннисных кортах. | 2 |
|  | Теннис как вид спорта. История возникновения и развития. | 2 |
|  | Оборудование и инвентарь для занятий теннисом. | 2 |
|  | Профилактика   травматизма    на занятиях теннисом. | 2 |
|  | Информация об особенностях современных сорев­нований по теннису, о лучших теннисистах мира, о российской школе тенниса | 2 |
|  | Техника и терминология тенниса, правила соревнований | 4 |
|  | Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста | 2 |
| **Итого часов** | | **16** |

**3. Общая физическая подготовка – 58 ч.**

С первого дня занятий теннисом учебно-тренировочное занятие нельзя свести только к обучению техническим приёмам. Обязательно часть времени должна отводиться общефизической подготовке, которая направлена на укрепление здоровья ребенка и разностороннее развитие физических качеств. Основные физические качества теннисиста - это гибкость, быстрота, ловкость, сила и выносливость. Учебно-тренировочные занятия по общефизической подготовке теннисиста строятся по общим правилам и состоят из трех частей:

**— *Вводная часть (разминка)***предназначена для приведения мышц в рабочее состояние с целью избежания возможных травм при достаточной физической нагрузке. Преимущественно эта часть состоит из ходьбы и бега с различными вариантами.

**— *Основная часть***— содержит основные упражнения, необходимые для развития физических качеств ребёнка.

**— *Заключительная часть***— включает в себя малоподвижные упражнения, упражнения на расслабление, чтобы все системы организма постепенно пришли в физиологическую норму после соответствующей физической нагрузки. Физической подготовке отводится большая часть времени основной части, особенно для начинающих. В отдельных случаях ставится задача совершенствовать одно - два физических качества, а занятия идут одновременно с обучением технике и тактике ведения игры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Часы |
| 1 | Строевые упражнения | 8 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов:  - для мышц рук и плечевого пояса;  - для мышц ног;  для мышц всего тела | 18 |
| 3 | Упражнения для формирования правильной осанки | 4 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами  (со скакалкой, с набивными мячами и т.д.) | 8 |
| 5 | Легкоатлетические упражнения | 10 |
| 6 | Упражнения для развития быстроты и ловкости | 6 |
| 7 | Упражнения для развития выносливости | 4 |
| **Итого часов** | | **58** |

**4. Специальная физическая подготовка- -28 ч.**

**Упражнения для воспитания физических качеств**

**Упражнения для воспитания силовых способностей.**

Упражнения с преодолением собственного веса:

* поднимание на носки;
* приседания на двух ногах: ноги на ширине плеч;
* пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая;
* находясь в полу приседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
* отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
* поднимание туловища лежа на животе, на спине;
* из положения лежа на спине, ноги согнуты – поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
* одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе.

**С теннисными и набивными мячами:**

* броски мяча двумя руками из-за головы;
* сжимание в ладони теннисного мяча;
* метание теннисного мяча за счет быстрого движения только кистью;
* справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
* слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:**

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через две проведенные параллельно линии;

* многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
* прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;
* броски набивных мячей на дальность двумя руками из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

**Упражнения для воспитания скоростных качеств.**

**Быстрота реакции:**

* ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
* ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;
* ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
* ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

**Быстрота начала движений и набора скорости:**

- бег на 3, 6, 10, 20 м;

- рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа

в разных положениях);

- бег со сменой направления;

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

**Частота шагов:**

- бег на месте примерно 10 сек.;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15м с акцентом на большое количество шагов;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

**Упражнения для развития быстроты и ловкости:**

- разнообразные прыжки в сторону - в длину, в сторону - в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению разбега;

- прыжки вверх, вверх - в сторону, вверх - назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

- ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;

- игра «борьба за мяч» теннисным мячом;

- игра в баскетбол теннисным мячом;

- эстафеты с передачей теннисного мяча:

- с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;

- эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.

**Упражнения для воспитания координационных способностей:**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;

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

**Упражнения для развития гибкости:**

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

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений – ноги вместе,

шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);

- выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;

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

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

**Упражнения для развития выносливости:**

- бег равномерный и переменный;

- продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе:

прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе занятия не должны быть монотонными и однообразными, поэтому для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты.

**5. Технико – тактическая подготовка подготовка- 34 ч.**

Большое внимание в группе начинающих игроков уделяют упражнениям, способствующим лучшему освоению техники. Главными из этих упражнений являются:

— упражнения с бросанием и ловлей теннисного мяча;

— упражнения для развитие реакции на движущийся объект, сложной реакции;

— упражнения, развивающие подвижность в суставах плечевого пояса и рук,

которые необходимы для правильного освоения технических приемов;

— упражнения, развивающие одновременно силу и подвижность кисти руки;

— упражнения в расслаблении, способствующие формированию свободных

движений без лишнего напряжения.

Для каждого занятия подбирается определенный комплекс упражнений, зависящих от задач данной учебной тренировки, возрастного состава группы и физической подготовки начинающих спортсменов. Одна из важнейших задач — подобрать упражнения так, чтобы устранить отдельные недостатки в физическом развитии обучающихся.

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

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

**Тема 1. Теоретическая подготовка основам тенниса**.

Техника безопасности. Части ракетки (ручка, головка, струны). Основные направления – право - лево, вперед-назад, вверх-вниз. Понятие внутри - снаружи. Направление движения мяча – линия, диагональ. Название ударов - справа с отскока, слева с отскока. Замах, окончание удара, исходное положение. Понятие бег змейкой, зигзагом, приставным шагом.

**Тема 2. Специальные подготовительные упражнения с мячом.**

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 левой рукой в момент выноса рук вперед. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч после его удара о землю движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

**Тема 3. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Удары.**

***Удары с отскока.***

Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки. Фиксация точки удара при помощи приспособлений

«удочка», «мяч на спице» или с помощью педагога. 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 отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног. Одиночные удары со своего подброса в стенку. Выполнение серии ударов у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов.

Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м (упражнение выполняется парами). Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место (цель). Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева. Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м. Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «поздно» и т.д.). Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником. Выполнение серии ударов справа и слева в определенной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Перекидка мяча через сетку с партнером 3-4х м от сетки ( то же самое у сетки). Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности». Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую обучающимся.

***Удары с лета.***

Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом. Фиксация точки удара и положения обучающегося посредством показа и объяснения. Голова 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 обучающимся. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева. Подброс мяча на ракетку обучающегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние от сетки 1 – 1,5 м. Исходное положение обучающегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подброс мяча справа и слева от обучающегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение – «положение готовности». Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног. Выполнение серии связанных ударов раздельно справа и слева. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и удобно для игрока. Исходное положение заранее сориентировано. Корректировка точки удара и положения обучающегося («не дошел», «не та нога», «отойди»).

Выполнение серии связанных ударов раздельно справа и слева в произвольной последовательности. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и недалеко (1-1,5м) в разные стороны. Корректировка точки удара и положения обучающегося с учетом обеспечения своевременной готовности к удару и удобного подхода к мячу («после удара в исходное положение!», « с какой ноги начал движение?», «близко к мячу», «поверни плечи», «поверни ноги», «не та нога впереди»»).

**Тема 4. Подача.**

Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Фиксация точки удара и положения обучающегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху-впереди. Опробование и разбор движений без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала. Специальные подготовительные упражнения: метание теннисного мяча при движениях, напоминающих выполнение подачи на дальность без установленного места попадания; в цель на стене, заградительной сетке с учетом числа попаданий; на теннисном корте из обычной позиции с задачей метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи; подача у заградительной сетки, тренировочной стены, на теннисном корте. Подача без дальнейшего продвижения вперед и с продвижением вперед с направлением мяча в поле подачи; прием подачи.

Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения. 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 ударного движения. Использовать броски мяча, палки в цель. Следить за тем, чтобы обучающийся выполнял броски, не теряя равновесия и не менял фиксированной постановки ног. Выполнение подачи.

***Удары над головой.***

Формирование представления о точке удара, исходном и ударном положении игрока. Фиксация точки удара и положения обучающегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху-впереди. Положение перед ударом- боком к сетке (левая нога впереди, правая-сзади, рука и ракетка подняты). Выполнение подходов к отскочившему мячу с фиксацией предударного положения и ловлей мяча вверху левой рукой. Подброс мяча партнером на 8-10 м вверх так, чтобы он приземлился в 3-4 м от сетки. Передвижение к мячу приставными шагами, рука и ракетка подняты заранее. Корректировать подход к мячу и постановку ног. Ловить мяч вверху и строго перед собой левой рукой. После ловли мяча не терять равновесия и не менять фиксированной постановки ног.

Выполнение ударов по отскочившему мячу. Корректировать подход к мячу, обращать внимание на своевременную готовность к удару и на правильный выбор точки удара («не дошел», «ударил низко», «раньше боком», «сохранять постановку ног»).

**Примерные игровые упражнения с**

**использованием различных ударов и тактических комбинаций**

1.«Треугольник» - один партнер направляет свои удары в один и тот же угол корта, другой - поочередно в разные углы.

2.«Восьмерка» - каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует только удары по линии, другой - только по диагонали.

3.«Два к одному» - оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар - в противоположный угол.

4. Игры с выполнением заданий тренера-преподавателя по использованию определенных ударов и тактических комбинаций.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

**Примерные игровые упражнения**

* + **использованием различных ударов и тактических комбинаций**

1. Выход к сетке после подачи с дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
2. Прием подачи активным ударом по восходящему мячу с выходом к сетке и дальнейшим выполнением завершающего обычного удара с лета или удара над головой.
3. Выход к сетке после различных ударов с последующим выполнением укороченного удара с лета.
4. Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или «свечи».
5. Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии.
6. Упражнения, проводимые в высоком и максимальном темпе, с частым использованием ударов по восходящему мячу и периодическим использованием специальных мишеней для развития точности ударов.
7. Одиночные и парные тренировочные игры со счетом с выполнением тактических задач по заданию, игры соревновательного характера с различными противниками.

Необходимо использовать различные варианты игровых упражнений. Выбор упражнений с учетом степени их сложности производится тренером-преподавателем, исходя из собственного опыта и подготовленности обучающихся.

**5. Контрольные нормативы – 4 ч.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | Нормативная шкала | | |
| удовлетвори -тельно | хорошо | отлично |
| 1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек.) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек.) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 3. «Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек.) | до 15 | 15-22 | 25 и более |
| 4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек.) | до 5 | 5-10 | 10 и более |

Для проведения тестирования «ударов с отскока» обучающиеся делятся на пары. После сигнала тренера-преподавателя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Затем обучающиеся меняются ролями. В зачёт идет лучшая из трёх попыток.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 4,9 с) | Бег на 20 м  (не более 5,1 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 105см) | Прыжок в длину с места  (не менее 100см) |
| Гибкость | Наклон вперёд,  стоя на возвышении | Наклон вперёд,  стоя на возвышении |
| Скоростная выносливость | Челночный бег 4х8  (не более 15 с) | Челночный бег 4х8  (не более 15 с) |

**Тестирование физической подготовленности обучающихся**

**ГУ ЯО «СШ по теннису и боксу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Что оценивается** |
| 1 | *Веер.*  Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии.  Каждому обучающемуся дается 2 попытки.  Учитывается лучший результат. | Скоростная выносливость |
| 2 | *Прыжок в длину с места толчком двух ног.*  Обучающийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.  Каждому обучающемуся дается 2 попытки.  Учитывается лучший результат. | Скоростно-силовые способности |
| 3 | *Прыжок на скакалке за 1 минуту.*  Каждому обучающемуся дается 1 попытка в течение 1 минуты сделать максимальное количество прыжков. | Выносливость |
| 4 | *Отжимание за 1 минуту.*  Каждому обучающемуся дается 1 попытка в течение 1 минуты сделать максимальное количество отжиманий. | Скоростно-силовые способности |
| 5 | *Пресс за 1 минуту.*  Каждому обучающему дается 1 попытка в течение 1 минуты сделать максимальное количество подъемов, коснувшись подбородком согнутых коленей. | Скоростно-силовые способности |

**Нормативные требования к тестированию физической подготовленности обучающихся в ГУ ЯО «СШ по теннису и боксу»**

**Оценка физической подготовки (мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Возраст | | |
| 6 | 7 | 8 |
| Веер (сек) | 29,0 | 28,2 | 25,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 105 | 125 | 140 |
| Пресс за 1 минуту (кол-во раз) | 12 | 20 | 25 |
| Отжимания за 1 минуту (кол-во раз) | 8 | 14 | 16 |
| Прыжок на скакалке за 1 минуту (кол-во раз) | 40 | 50 | 70 |

**Оценка физической подготовки (девочки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Возраст | | |
| 6 | 7 | 8 |
| Веер (сек) | 27,0 | 26,1 | 25,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 100 | 105 | 110 |
| Пресс за 1 минуту (кол-во раз) | 20 | 22 | 23 |
| Отжимания за 1 минуту (кол-во раз) | 7 | 9 | 10 |
| Прыжок на скакалке за 1 минуту (кол-во раз) | 45 | 50 | 70 |

**К концу 1-го года обучающиеся должны:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на открытой ракетке, контролируя при движении кисть;

- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра площадки на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;

- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке в полуоткрытой стойке;

- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Помещение, соответствующее требованиям санитарных норм, пожарной безопасности и освещенности.

1.Теннисный корт.

2. Теннисная сетка со столбами.

3. Мячи для тенниса.

4. Мишени, конусы.

5. Тренировочная стенка.

6. Поролоновые мячи.

7. Корзина для теннисных мячей.

8. Накладные линии и метки.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1.Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2005;

2.Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах; Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975;

3.Программы средней школы: Физическая культура (внеклассная работа) баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, фигурное катание, русские шашки, международные шашки. - М.: Просвещение, 1982.

4. Голенко В.А. Азбука тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А.

Тарпищев. – М.: Дедалус, 2003.

5. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А.

Тарпищев. – М.: Дедалус, 2001.

6. Журавлева А.Ю. Игры и упражнения при обучении детей основам тенниса.

**7. А.Ю. Журавлева . Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник. – М.:** 2012. – С. 18 –30.

8. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки . А.Ю.Журавлева « Спорт в школе», – 2012. – N3. – С. 9–10.

9. Журавлева А.Ю. С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе. А.Ю. Журавлева Спорт в школе. – 2012. – N4. – С. 20–21.

10. Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов. Т.С. Иванова. – М.: Таис-спорт, 1993.

12. ИТФ. Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера:

материалы семинара. Самиздат, 1999.

13. Преображенская Л.Д. Как воспитать теннисную звезду: беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д. Преображенской , Л.Д.

Преображенская, Г.Ф. Баширова. – М.: Советский спорт, 2006.

14. Поляев Б.А., Румянцев А.Г., Иванова Г.Е., Выходец И.Т. Коррекция нарушений осанки в процессе физического воспитания: Практическое руководство, Поляев Б.А., Румянцев А.Г., Иванова Г.Е., Выходец И.Т. – М.: РАСМИРБИ, 2003.