


Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»  
от «14» августа 2023 г.  
Протокол № 3

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»  
Вострокнутов А.В.  
Приказ № 110/1  
от «15» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«Физическое развитие на основе занятий большим  
ТЕННИСОМ»  
базового уровня

Возраст обучающихся: *6-17 лет*  
Срок реализации: *3 года*

Автор-составитель программы:  
Венедиктова Вера Владимировна,  
педагог дополнительного образования  
КМС по Теннису

Новосибирск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>      | 3  |
| <b>1.1. Пояснительная записка</b> .....                         | 3  |
| 1.1.1 Направленность программы.....                             | 3  |
| 1.1.2 Нормативные документы.....                                | 3  |
| 1.1.3 Актуальность программы.....                               | 5  |
| 1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна.....         | 5  |
| 1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы).....                | 6  |
| 1.1.6 Объем программы .....                                     | 9  |
| 1.1.7 Срок освоения, срок обучения.....                         | 9  |
| 1.1.8 Формы обучения.....                                       | 9  |
| 1.1.9 Язык обучения .....                                       | 9  |
| 1.1.10 Уровень программы .....                                  | 9  |
| 1.1.11 Особенности организации образовательного процесса.....   | 9  |
| 1.1.12 Режим занятий .....                                      | 10 |
| <b>1.2. Цель и задачи программы</b> .....                       | 10 |
| <b>1.3. Содержание программы</b> .....                          | 11 |
| 1.3.1 Учебный план.....   | 11 |
| 1.3.2 Содержание учебного плана.....                            | 12 |
| <b>1.4. Планируемые результаты</b> .....                        | 15 |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> | 16 |
| <b>2.1. Календарный учебный график</b> .....                    | 16 |
| <b>2.2. Условия реализации программы</b> .....                  | 16 |
| 2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....                  | 16 |
| 2.2.2 Информационное обеспечение.....                           | 17 |
| 2.2.3 Кадровое обеспечение.....                                 | 17 |
| <b>2.3. Формы аттестации</b> .....                              | 18 |
| <b>2.4. Оценочные материалы</b> .....                           | 19 |
| <b>2.5. Методические материалы</b> .....                        | 23 |
| <b>2.6. Рабочая программа воспитания</b> .....                  | 26 |
| <b>2.7. Календарный план воспитательной работы</b> .....        | 36 |
| <b>3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....                               | 38 |
| <b>4. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....                                      | 41 |

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

В основе программы лежат нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья обучающихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

### 1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие на основе занятий большим теннисом», имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на привлечение большего числа детей к занятию физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление физического здоровья воспитанников.

### 1.1.2 Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Физическое развитие на основе занятий большим теннисом», разработана и ежегодно корректируется на основе:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);

15. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную

деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

20. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

22. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

23. Устава МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» (Пр. ГУО мэрии г. Новосибирска от 09.10.2015 № 1041-од);

24. Программа развития ДТД УМ «Юниор» на 2018-2023 гг.;

25. Локальные документы МАУ ДО ДТД УМ «Юниор».

### **1.1.3 Актуальность программы**

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.

Данная программа актуальна для родителей и детей, так как она способствует всестороннему развитию личности, укреплению здоровья, удовлетворению потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Эмоциональный заряд от игры в теннис на площадке через сетку, настолько высок, что благоприятно влияет на психическое состояние занимающихся, ведёт к физической адаптации в социуме, что повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим.

Актуальность данной программы также обусловлена «Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 года» от 24 ноября 2020 года и ориентирована на сохранение здоровья и обеспечение физического и духовного благополучия.

### **1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна**

Отличительная особенность данной программы основана на сочетании обучения основных ударов в теннисе с игрой через сетку и игрой на счёт, что делает занятия более привлекательными, на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме применяются упражнения общей физической подготовленности, направленные на укрепление здоровья.

Обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, способствующие более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Занятия в большой теннис развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Игра на счёт даёт мощный импульс для улучшения качества ударов по мячу и стремление правильно подойти к мячу для удара, а также дает эмоциональную разгрузку, что положительно влияет на освоение различных учебных предметов.

Занятия большим теннисом ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию.

### **1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы)**

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 17 лет. Она составлена с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей воспитанников. Данная программа представляет теннис более доступным видом спорта для любого ребёнка, имеющего допуск врача и подходящего по возрастной категории. Осваивать данную программу могут обучающиеся имеющие различные физические возможности.

#### **Учёт возрастных особенностей**

##### **Дошкольный возраст 6 -7 лет**

В этом возрасте мозг пластичен, информация усваивается лучше, быстрее появляется способность к стратегическому анализу, формируется образное мышление. Дети учатся устанавливать связь между действием и явлением, они способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения.

Характерные особенности детей дошкольного возраста:

- любознательны;
- подвижны;
- не умеют долго концентрировать своё внимание на чём-либо одном;
- высокий авторитет старшего.

##### **Младший школьный возраст 7-10 лет**

Младший школьный возраст является этапом существенных изменений в психическом развитии ребенка, и чем больше позитивных приобретений

будет у младшего школьника, тем легче он справится с предстоящими сложностями подросткового возраста.

В этот период происходит дальнейшее психическое и физиологическое развитие, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы.

У детей этого возраста эти отделы головного мозга еще не завершили своего формирования, они легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, слишком эмоциональны. Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, что совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма. Начало обучения в учреждении дополнительного образования ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка, он становится общественным субъектом и имеет социально-значимые обязанности.

#### **Характерные особенности:**

- активные;
- умеренно проявляет эмоции, начинают различать ситуации, в которых можно или нельзя обнаруживать свои чувства;
- стремятся «испытать» себя в активной практической деятельности;
- не безразличны к результату.

#### **Гендерные особенности:**

Гендерные особенности обучающихся проявляются в процессе игры. Для мальчиков, в отличие от девочек, внешняя атрибутика не является значимой, доминирует внимание к действию и конечному результату. Девочки в игре четко следуют правилам, а мальчики допускают возможность вариативности их исполнения. Мальчика нельзя сравнивать с девочкой. Важно, как оценивается их деятельность, а не сам ребенок. Для девочек (больше чем для мальчиков) важно кто и как их оценивает;

Для мальчиков ценно и запоминаемо все, что сами для себя открыли, а девочки стараются запомнить последовательность действий, приводящую к результату.

Мышление у мальчиков направлено на выявление закономерностей и поиск нестандартных решений, мышление девочек более прагматично и конкретно, так как направлено на получение необходимого результата. Эмоции мальчиков сильные, но короткие, порой не имеющие даже внешнего проявления, девочки свои эмоции проговаривают и переживают.

### **Подростковый возраст 10-11 лет до 13-14 лет**

Время ускорения физического развития, характеризующееся важными изменениями в организме подростка, в том числе вторичных половых признаков. Развивается костная система, наблюдается изменение состава

крови и кровяного давления.

**11-12 лет** – период повышенной активности, значительного роста энергии, но это период и повышенной утомляемости, снижения работоспособности, поэтому их поведение нередко характеризуется демонстративностью, смене настроений, обид, протестов.

**13-14 лет** – период своеобразного чередования всплесков активности, и ее падения. Усталость наступает быстро, проявляется повышенная утомляемость причина этого – усиленный рост.

**Характерные особенности:**

- Энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны;
- Часты беспокойные состояния, нуждаются в постоянной деятельности;
- Боятся поражения, чувствительны к критике;
- Мнение группы более важно и значимо, чем мнение взрослых;
- Бурно проявляют эмоции;
- Увлекаются коллективной деятельностью.

**Гендерные особенности:**

В этом возрасте у мальчиков проявляется стремление повелевать, проявляется настойчивость и упорство. У девочек преобладает подчиненность, умение слушать.

### **Старший школьный возраст 14-18 лет**

В этом возрасте в основном завершается половое созревание, приходит в гармоничное соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется мышечная сила и работоспособность, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов.

Анатомофизиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, возможны эмоциональные всплески и раздражительность. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

**Характерные особенности:**

- Мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых;
- Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;
- Стремление утвердить свою самостоятельность;
- Развивается самооценка, самосознание, стремление определить своё место среди сверстников и взрослых;
- Достижение личностного самоопределения;
- Растёт социальная активность;
- Кризис независимости.



### **1.1.6 Объем программы**

1-й год обучения – 72 часа;  
1-й год обучения – 108 часов;  
2-й год обучения – 180 часов.

Общий объём программы: 360 учебных часов.

### **1.1.7 Срок освоения, срок обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие на основе занятий большим теннисом» рассчитана на 2 года обучения. Срок обучения по программе – 01.09.2023 г. – 31.05.2024 г. Срок освоения программы – 36 недель.

### **1.1.8 Форма обучения**

Форма обучения очная, в случае необходимости возможны занятия в очно-заочной форме.

### **1.1.9 Язык обучения**

Занятия ведутся на русском языке.

### **1.1.10 Уровень программы**

Программа реализуется на базовом уровне.

### **1.1.11 Особенности организации образовательного процесса**

Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья обучающихся и уровня физической подготовки.

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 работоспособности обучающихся. Возможно проведение корректировки сложности заданий, исходя из опыта занимающихся и степени усвоения ими учебного материала.

#### ***Условия набора и формирования групп:***

В группы принимаются все желающие дети в возрасте от 6 до 17 лет, проявляющие интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Целесообразно комплектовать группы следующим способом: 6–7 лет, 8–10 лет, 10–12 лет, 13–17 лет.

Набор обучающихся проводится до сентября месяца текущего года.

### ***Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения:***

Набор обучающихся на первый год обучения проводится в августе. Комплектование групп первого года обучения проходит до 1 сентября текущего года.

Группы второго года обучения комплектуются из обучающихся, освоивших программу первого года обучения в количестве 12-15 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности. Комплектование групп второго года проводится в конце мая и конце августа текущего года.

## **1.1.12 Режим занятий**

Учебная нагрузка: 3 раза в неделю по 1 часу для детей первого года обучения, 2 раза в неделю по 1 часу для детей дошкольного возраста. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность и подготовку инвентаря.

Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 1,5 часа и 1 раз по 2 часа для второго года обучения. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность и подготовку инвентаря.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей обучающихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий теннисом.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи программы:**

### ***Предметные:***

1. Изучить правила игры в большой теннис, смысл спортивной терминологии;
2. Изучить основные понятия игры на счёт и правила судейства;
3. Научить основам правильного выполнения базовых ударов в большом теннисе и перемещении;

4. Изучить правила профилактики травматизма во время игры в большой теннис;
5. Научить выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление.

***Метапредметные:***

1. Сформировать понимание о значении гигиены;
2. Способствовать развитию: быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
3. Способствовать развитию равновесия, ритма, координации движения и опорно - двигательной системы;
4. Способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

***Личностные:***

1. Сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
2. Воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий (тренировок);
3. Способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
4. Способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
5. Сформировать навык ответственности и самодисциплины.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

##### Учебный план 1-ого года обучения

| № п/п | Название раздела/ темы  | Количество часов |        |          | Форма контроля    |
|-------|---|------------------|--------|----------|-------------------|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |                   |
| 1.    | Вводное занятие ТБ  | 1/2              | 1      | 1        | Опрос             |
| 2.    | Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. | 36/53            | 2/10   | 34/43    | Наблюдение, опрос |
| 3.    | Специальная двигательная подготовка.  | 14/18            | 2/2    | 12/16    | Наблюдение, опрос |
| 4.    | Начальная техническая подготовка  | 20/30            | 3/8    | 17/22    | Наблюдение, опрос |
| 5.    | Приёмные и переводные нормативы   | 2/5              | 1      | 1/4      | Наблюдение, опрос |

|    |                  |               |             |              |                        |
|----|------------------|---------------|-------------|--------------|------------------------|
| 6. | Итоговое занятие | 1/2           |             | 1/2          | Зачет,<br>соревнования |
|    | <b>Итого</b>     | <b>72/108</b> | <b>7/21</b> | <b>65/87</b> |                        |

- Первое значение для младшей группы 1 года обучения

### Учебный план 2-ого года обучения

| № п/п | Название раздела/ темы               | Количество часов |           |            | Форма контроля       |
|-------|--------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------|
|       |                                      | Всего            | Теория    | Практика   |                      |
| 1.    | Вводное занятие.                     | 2                | 2         | 0          | Опрос                |
| 2.    | Общая физическая подготовка          | 106              | 7         | 99         | Наблюдение,<br>опрос |
| 3.    | Специальная двигательная подготовка. | 36               | 4         | 32         | Наблюдение,<br>опрос |
| 4.    | Начальная техническая подготовка     | 31               | 3         | 28         | Наблюдение,<br>опрос |
| 5.    | Приёмные и переводные нормативы      | 5                | 1         | 4          | Наблюдение,<br>опрос |
| 6.    | Итоговое занятие                     | 2                | 1         | 1          | Закрепляющая игра    |
|       | <b>Итого</b>                         | <b>180</b>       | <b>18</b> | <b>162</b> |                      |

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Содержание программы (1-й год обучения)

##### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство. План работы объединения на год. Правила техники безопасности на занятиях (*Приложение № 2*). Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся.

**Практика:** Формирование правильной стойки теннисиста.

##### 2. Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

**Теория:** Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Понятие о развитии ловкости.

**Практика:** Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре. Повороты. Передвижения. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию.

Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу). ОФП проводится на каждом занятии.

### **3. Специальная двигательная подготовка.**

**Теория:** Понятие о развитии прыгучести. Понятие о развитии игровой силы руки и ног.

**Практика:**

- *Скоростные способности.* Упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Эстафеты с применением теннисного инвентаря
- *Силовые способности.* Упражнения: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; отжимания, подтягивания.
- *Координационные способности.*
- *Гибкость.* Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны - вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.
- *Выносливость.* Бег равномерный и переменный Тренировочные игры со специальными заданиями. Учебно-тренировочная игра.

### **4. Начальная техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Обучение счету. Обучение ударов с полулета.

**Практика:** Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом. Развитие точности ударов. Упражнения у стенки. Выполнение ударов над головой. Удары по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища. Разучивание подачи «Маятник». Освоение ударов в игре. Имитация ударов, отработка правильного движения.

### **5. Приёмные и переводные нормативы.**

**Практика:** Сдача нормативов.

### **6. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов по программе обучения, анализ достижений обучающихся.

**Практика:** Закрепляющая игра.

## **Содержание программы (2-й год обучения)**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в теннис

## **2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Строевые упражнения. Понятия о развитии быстроты, реакции и ловкости. Гигиена и врачебный контроль.

**Практика:** Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре. Повороты. Передвижения. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию. Занятия по ОФП проводятся по объёмному варианту (выполнение упражнения в большом объёме, но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий). Упражнения для развития быстроты и ловкости.

## **3. Специальная двигательная подготовка.**

**Теория:** Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость.

**Практика:**

- *Вратарские упражнения*, упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Движение по площадке,
- упражнение «Восьмёрка».
- *Силовые способности*. Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, лазание по канату, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.
- *Координационные способности*. Челночный бег, игра «Быстрый старт».
- *Гибкость*. Упражнения с широкой амплитудой движений: махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх.
- *Выносливость*. Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями. Метание мяча в цель, из разных положений. Эстафеты с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке).

## **4. Начальная техническая подготовка.**

**Теория:** Понятия о специальных подготовительных упражнениях с теннисным мячом, упражнениях у стенки.

**Практика:** Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке. Совершенствование техники удара слева, справа, в движении. Обучение техники крученого удара. Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали. Обучение передвижению по площадке «восьмёрка». Обучение упражнению «восьмёрка», с ударом. Изучение технического приёма мяча. Изучение элемента смэш «Удар над головой».

## **5. Приёмные и переводные нормативы.**

**Теория:** Зачетное занятие о знании теоретических основ большого тенниса.

**Практика:** Тесты на школу мяча. Тесты на школу ракетки.

#### **6. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов обучения по программе, анализ достижений обучающихся.

**Практика:** Закрепляющая игра.

### **1.4 Планируемые результаты**

Программа предусматривает достижения обучающимися следующих результаты программы:

#### **Предметные:**

1. Будут знать правила игры в большой теннис, смысл спортивной терминологии;
2. Будут знать основные понятия игры на счёт и правила судейства;
3. Будут знать основы правильного выполнения базовых ударов в большом теннисе и перемещении;
4. Будут знать правила профилактики травматизма во время игры в большой теннис;
5. Научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление;

#### **Метапредметные:**

1. Будет сформировано понимание о значении гигиены;
2. Будет развита быстрота реакции, внимательность, наблюдательность, самообладание;
3. Будут развиты: равновесие, ритм, координация движения и опорно - двигательной системы;
4. Будет развита моторно-двигательная и логическая память.

#### **Личностные:**

1. Будет сформировано понятие о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
2. Будет воспитана дисциплинированность и культура поведения во время проведения коллективных занятий (тренировок);
3. Будут сформированы коммуникативные навыки, чувство «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
4. Будут развиты морально-этические и волевые качества (активности и самостоятельности);
5. Будет сформирован навык ответственности и самодисциплины.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий   |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 год        | 01.09               | 31.05                  | 36                        | 72                      | 72                       | 2 раза в неделю |
| 1 год        | 01.09               | 31.05                  | 36                        | 108                     | 108                      | 3 раза в неделю |
| 2 год        | 01.09               | 31.05                  | 36                        | 108                     | 180                      | 3 раза в неделю |

Ежегодно, на основе учебного плана, с учётом корректировки образовательной программы, графика соревнований и конкурсов на каждую учебную группу составляется календарный учебный график (*Приложение № 1*), который отражает последовательность и особенности реализации учебного плана.

### 2.2 Условия реализации программы

#### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая оснащённость, обязательная для реализации дополнительной общеобразовательной программы включает в себя; спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий и восстановления.

Эффективность учебно-тренировочных занятий находится в зависимости от технических средств обучения. Эти средства используются на всех этапах подготовки воспитанников. Применение спортивного оборудования, тренажеров способствует индивидуализации учебно-тренировочного процесса, увеличивает интенсивность тренировочных занятий. В данной программе рекомендовано в учебно-тренировочном процессе использовать тренажеры, имеющие четкую направленность:

- спортивный зал;
- медицинская аптечка, термометр, антисептики;
- теннисные ракетки;
- мячи для тенниса;
- тренировочные мячи (поролоновые и специальные обучающие);
- мячи с утяжелением;
- теннисная сетка;
- гантели;
- скакалки;
- специальные тренажёры;



- жгуты;
- пирамидки;
- Петли TRXМ;
- Резинки;
- Координационные лестницы;
- Сумки с утяжелением;
- Сетки малые;
- Степы.

### 2.2.2 Информационное обеспечение

Программа предполагает активное использование информационных источников и технологий в процессе обучения.

Использование цифровой платформы Zoom, мобильной связи, электронных почтовых сервисов, мессенджеры, группы в социальной сети: «Вконтакте», гугл таблиц.

Целесообразно использовать современные возможности сети интернет для:

**- просмотр обучающего видеокурса и источников для самостоятельного освоения материала:**

1. Искусство игры в теннис: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/turnirnym-igrokam/iz-knigi-skipa-singltona-iskusstvo-igry-v-tennis-chast-1.html>

2. Методика обучения детей в теннис: [https://yandex.ru/video/preview/?text=обучающие%20видео%20ресурсы%20по%20обучению%20в%20большой%20теннис%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1638258165461151-5548108032942288364-vla1-2630-vla-17-balancer-8080-BAL-7036&wiz\\_type=vital&filmId=7219956653335308601](https://yandex.ru/video/preview/?text=обучающие%20видео%20ресурсы%20по%20обучению%20в%20большой%20теннис%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1638258165461151-5548108032942288364-vla1-2630-vla-17-balancer-8080-BAL-7036&wiz_type=vital&filmId=7219956653335308601)

3. Уроки тенниса для юных теннисистов: [https://yandex.ru/video/preview/?text=обучающие+видео+ресурсы+по+обучению+в+большой+теннис+для+детей&path=wizard&parent-reqid=1638258165461151-5548108032942288364-vla1-2630-vla-17-balancer-8080-BAL-7036&wiz\\_type=vital&filmId=867118096718919689&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D\\_oJzf7yqVLA](https://yandex.ru/video/preview/?text=обучающие+видео+ресурсы+по+обучению+в+большой+теннис+для+детей&path=wizard&parent-reqid=1638258165461151-5548108032942288364-vla1-2630-vla-17-balancer-8080-BAL-7036&wiz_type=vital&filmId=867118096718919689&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D_oJzf7yqVLA)

4. Правила игры в теннис: <https://blog.decathlon.ru/otkroj-dlya-sebya-sport/obyasnyаем-pravila-tennisa-dlya-detej.html>

- проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- проведение дистанционных родительских собраний и вебинаров.

### 2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и опытом в данном виде спорта.

## 2.3 Формы аттестации

В представленной программе показано, что именно будет диагностироваться в ходе аттестации достижений воспитанников. Чтобы определить ожидаемый результат, нужно знать, с чем пришли дети и что получили на выходе.

И здесь важны оценка, самооценка, сравнение результатов. Возникает необходимость в системе контроля, имеющей следующие признаки: она должна служить оптимизации образовательного процесса и быть саморазвивающейся, а в ее функционирование должны быть вовлечены все участники образовательного процесса (педагог, воспитанники, родители), что позволяет сопоставить представление о личностных изменениях каждого воспитанника и качестве работы педагога.

Для отслеживания эффективности деятельности объединения осуществляется мониторинг по трем направлениям: развитие, воспитание и обучение. В зависимости от поставленных задач проводится выбор диагностического инструментария.

В объединении используется система отслеживания результатов входной диагностики контрольных нормативов программы (*Приложение №3*) образовательной деятельности, включающая в себя:

**Входная диагностика** – предварительное выявление уровня подготовленности и доминирующих мотивов детей к выбранному виду спорта, начальный уровень знаний, умений и навыков.

*Формы и методы:*

- просмотр детей;
- медицинский осмотр;
- проведение отборочной тренировки по нормативам;
- беседы с родителями.

**Текущий контроль** – осуществляется в процессе усвоения учебного материала программы по итогам тем, тематических блоков. В рамках этого контроля проводится повторная проверка (параллельно с изучением нового материала идет повторение пройденного).

*Формы и методы:*

1. Методики для самоанализа обучающегося по результатам своей учебной деятельности. В объединении используется метод самоконтроля, обучающихся проводят анализ своих результатов и составляют график личных достижений (*Приложение №4*).
2. Педагогическое наблюдение по разделам программ (*Приложение №5*).

В соответствии с Положением о формах, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации учащихся муниципального

автономного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор» (МАУ ДО ДТД УМ «Юниор») проводится промежуточная и итоговая аттестация.

**Промежуточная аттестация** – проводится в конце первого полугодия с целью определения уровня усвоения обучающимися учебного материала, результатов обучения.

*Формы и методы:* выполнение игровых заданий (*Приложение №6*).

**Итоговая аттестация** – осуществляется в форме итоговой аттестации обучающихся. Проводится в конце учебного года для проверки уровня освоения и полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей авторской программы.

*Формы и методы:* закрепляющая игра (*Приложение №7*).

Результаты начальной диагностики и материалы итоговой диагностики впоследствии анализируются педагогом. Выявляются причины способствующие или препятствующие полноценной реализации программы, и вносятся необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Как показывает практика, итоговая аттестация стимулирует обучающихся к обучению и является качественным показателем усвоения ими учебного материала.

## 2.4 Оценочные материалы

| Планируемые результаты  | Критерии  | Показатели  | Формы и методы диагностики         |
|---|---|---|------------------------------------|
| <b>Предметные результаты</b>  |   |   |                                    |
| Будут знать правила игры в большой теннис, смысл спортивной терминологии. | Сформированы знания о правилах игры в большой теннис. | В речи используют/не используют спортивные термины, играют по правилам. | Педагогическое наблюдение, беседа. |

|   |   |  |                                    |
|---|---|--|------------------------------------|
| Будут знать основные понятия игры на счёт и правила судейства;  | Сформированы знания об основных понятиях игры на счёт и правилах судейства. | Называют/не называют основные понятия игры на счет, знают и соблюдают в ходе игры правила игры на счет и правила судейства.  | Педагогическое наблюдение, беседа. |
| Будут знать основы правильного выполнения базовых ударов в большом теннисе и перемещении;               | Знание основ выполнения базовых ударов.                                     | Знают, как правильно делать удар в игре, соблюдают правила подачи, правильно перемещаются по залу.   | Педагогическое наблюдение.         |
| Будут знать правила профилактики травматизма во время игры в большой теннис;                            | Знание правил безопасности во время игры.                                   | Соблюдают технику безопасности во время занятий, применяют на практике профилактику травматизма (не бегают хаотично по залу, подают правильно мяч, правильно обращаются с ракеткой). | Педагогическое наблюдение.         |
| Научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление; | Выполнение специальных физических упражнений.                               | Выполняют/не выполняют комплекс специальных упражнений, умеют правильно распределять физическую нагрузку   | Педагогическое наблюдение.         |
| <b>Метапредметные результаты</b>  |   |  |                                    |
| Сформировано понимание о значении гигиены;  | Понимание значения гигиены.   | Соблюдают гигиену, моют руки, делают физминутки, воздушную гимнастику.   | Педагогическое наблюдение.         |

|   |  |   |                                    |
|---|--|---|------------------------------------|
| Развита быстрота реакции, внимательность, наблюдательность, самообладание                                     | Проявление различных реакций, формирующихся во время игры.                       | Проявляют реакцию во время игры, при подаче и отбивания мяча, внимательно слушают педагога и наблюдают за поведением товарища во время игры, чтобы выявить сильные и слабые стороны, как свои, так и соперника. Во время проигрыша преобладает самообладание. | Педагогическое наблюдение.         |
| Сформировано равновесие, ритм, координация движений и опорно-двигательной системы.                            | Проявление возможностей опорно-двигательного аппарата.                           | Умеют/не умеют координировать движения во время игры, чувствуют ритм игры, держат равновесие, умеют распределять вес во время упражнений и падач.   | Педагогическое наблюдение.         |
| Развита моторно-двигательная и логическая память.   | Проявление возможностей моторно-двигательной и логической памяти.                | Строят/не строят логические цепочки, наблюдают за игрой соперника, делают вывод из своих и товарищеских подач и движений, повторяют движения за педагогом   | Педагогическое наблюдение.         |
| <b>Личностные результаты</b>  |  |   |                                    |
| Сформированы понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья | Сформированы понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта | Знают/не знают основные понятия о здоровом образе жизни. Понимают/не понимают о роли физической культуры и спорта в жизни. Стремятся продолжать заниматься спортом для укрепления своего здоровья.  | Педагогическое наблюдение, беседа. |

|  |   |   |                                    |
|--|---|---|------------------------------------|
| Сформирована дисциплинированность и культура поведения во время проведения коллективных занятий; | Проявление дисциплины и культуры поведения.         | Умеют/не умеют проявлять дисциплину, не нарушают ход и правила поведения во время занятий. Умеют культурно, соблюдая нормы этикета общаться, как с педагогом, так и со сверстниками.  | Педагогическое наблюдение.         |
| Сформированы коммуникативные навыки, чувство «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы         | Проявление коммуникативных навыков.                 | Проявляют/не проявляют коммуникативные навыки на занятиях. Общаются/не общаются со сверстниками, подсказывают, помогают, спрашивают совета. Присутствует доброжелательная атмосфера в коллективе и желание приходить на занятия | Педагогическое наблюдение, беседа. |
| Сформированы морально-этические и волевые качества   | Проявление морально-этических и волевых качеств.    | Проявляют/не проявляют активность и самостоятельность во время занятий. Проявляют/не проявляют доброту, внимание, вежливость, взаимопомощь, уважительное отношение к старшим  | Педагогическое наблюдение.         |
| Сформированы навыки ответственности и самодисциплины   | Проявление навыков ответственности и самодисциплины | Проявляют/не проявляют ответственное отношение к посещению занятий, инвентарю, дисциплине, а также к ходу игры. Умеют/не умеют контролировать свое поведение, не высказываются негативно во время собственного                  | Педагогическое наблюдение, беседа. |

|  |  |                                |  |
|--|--|--------------------------------|--|
|  |  | проигрыша в сторону соперника. |  |
|--|--|--------------------------------|--|

## 2.5 Методические материалы

### Методы обучения

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности словесные методы и наглядные методы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающегося, их возраста, наличия материально-технической базы.

#### *Словесные методы*

1. *Дидактический рассказ.* Изложение учебного материала в повествовательной форме, позволяет обеспечить широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной активности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

2. *Описание.* С помощью описания занимающимся сообщается фактический материал, говорится что нужно делать, но не говорится почему.

3. *Объяснение.* Применяется в целях ознакомления занимающихся, с тем, что и как они должны делать, используется спортивная терминология.

4. *Беседа.* Вопросно-ответная форма между педагогом и обучающимся.

5. *Разбор.* Форма беседы после выполнения задания, соревнований, осуществляется оценка и анализ результата.

6. *Инструктирование.* Конкретное изложение задания.

7. *Команды.* Основное средство оперативного управления деятельностью воспитанников на занятиях.

#### *Методы обеспечения наглядности*

1. *Метод непосредственной наглядности.* Показ упражнения.

2. *Метод опосредованной наглядности.* Демонстрация учебных видеофильмов, схем.

3. *Метод направленного прочувствования двигательного действия.* Направляющая помощь педагога, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела, использование тренажеров.

4. *Метод срочной информации.* Получение срочной информации с помощью различных технических устройств.

Готовясь к занятию и выбирая оптимальные методы, нужно предусматривать

структуру занятия, чтобы усилить воспитательную или образовательную, или развивающую функции.

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

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

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.

### **Педагогические технологии**

#### *Технология воспитательной деятельности*

Совокупность методологических и организационно - методических установок определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания. Составляющими элементами воспитательной технологии являются прием, звено, цепочка. Основным элементом технологии - методы воспитания. Каждый из методов направлен на решение специфических задач, обусловленных целью воспитания и особенностями участников процесса. Основу методов воспитания составляют приемы и средства, которые применяются в единстве. К средствам воспитания относят: слово, наглядные пособия, фильмы, беседы. Приемы воспитания - это частные случаи действий по использованию элементов в соответствии с педагогической ситуацией.

#### *Игровые педагогические технологии*

Организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к учебной деятельности. В учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр:

- а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;
- б) познавательные, воспитательные, развивающие;
- в) репродуктивные, продуктивные, творческие;
- г) коммуникативные, диагностические.

#### *Здоровьесберегающие технологии*



Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть занятия. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом обучающихся, местом и временем ее проведения.

Релаксация – на занятии, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции.

#### *Дистанционные технологии*

Компьютерные сетевые технологии: Ethernet; асинхронные (форумы, эл. почта, сайт); синхронные (чат, видеоконференция).

### **Формы организации учебных занятий**

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (малыми группами);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение задач);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

### **Алгоритм учебного занятия для детей 10-12 лет**

| № | Этапы занятия   | Задачи занятия   | Средства тренировки | Примерное время в минутах   |
|---|---|--|---------------------|---|
| 1 | <b>Подготовительная часть занятия:</b><br>- построение, приветствие;<br>- сообщение цели занятия;<br>- история возникновения и развития тенниса;<br>- инструктаж по технике безопасности с обучающимися во время учебного занятия;<br>- разминка. | Разогревание Организма<br><br>Настрой на выполнение запланированной работы | ОРУ<br><br>ОПУ      | <b>20 минут</b><br>1 минута<br>1 минута<br>1 минута<br>2 минуты<br><br>15 минут |
| 2 | <b>Основная часть занятия:</b> -<br>- общая физическая подготовка,<br>-упражнение на координацию,<br>- Упражнения СФП<br>- разучивания одного элемента  | Обучение технике выполнения ударов   | СПУ                 | <b>85 минут</b><br>25 минут<br>10 минут<br>10 минут<br>10 минут                 |

|          |   |   |                      |  |
|----------|---|---|----------------------|--|
|          | ударной техники,<br>- отработка одного удара с отскока от стены,<br>- работа в парах (подвижные игры).<br>- силовые упражнения (комплекс)           | Комплексное воспитание физических качеств | ОПУ и подвижные игры | 10 минут<br>10 минут<br>10 минут                               |
| <b>3</b> | <b>Заключительная часть занятия:</b><br>-восстановительные упражнения;<br>- анализ занятия;<br>- построение, подведение итогов;<br>- выход из зала. | Восстановление после проделанной работы   | ОРУ                  | <b>15 минут</b><br>10 минут<br>3 минут<br>1 минута<br>1 минута |
|          | <b>ИТОГО:</b>   |   |                      | <b>2 часа</b>  |

### Методические материалы к разделам программы:

- планы тренировок;
- специальная литература;
- «Правила поведения на занятиях» (*Приложениях №2*) и «Контрольные нормативы. Общие указания при выполнении контрольных тестов» представлены в (*Приложениях №3*).

### Дидактические материалы:

#### *Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:*

- наглядный иллюстративный материал («Виды движений», схемы движений);
- видеоматериалы;
- инструкции, описания упражнений;
- рисунки, фотографии.

## 2.6 Рабочая программа воспитания

### Особенности организуемого воспитательного процесса

В МАУ ДТД УМ «Юниор» созданы достаточные условия для полноценного осуществления воспитательной работы с обучающимися.

Разработан и реализуются план воспитательной работы, основанный на здоровьесберегающих технологиях. Воспитательная работа отличается эффективностью применяемых методик, разнообразием и оригинальностью обновлённых форм. Спортсмены, занимающиеся в МАУ ДТД УМ «Юниор» - это успешные, одарённые, целеустремлённые, социально адаптированные люди.

Воспитательная работа в МАУ ДТД УМ «Юниор» проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в период работы летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Воспитательная работа вне учебно-тренировочных занятий включает следующие формы работы: беседы, лекции, туристические походы,

экскурсии, спортивные праздники, Вечера славы, участие в показательных выступлениях, Фестивалях детского творчества, поездки в плавательный бассейн и аквапарк. Одной из новых форм организации воспитательной деятельности школы стало проведение спортивных праздников совместно с родителями. Опыт проведения праздничных мероприятий совместно с родителями показал, что данная форма работы благотворно влияет на качество образования обучающихся; положительно сказывается на посещаемости занятий, заинтересованности в достижении спортивного результата.

Процесс воспитания во Дворце творчества детей и учащейся молодёжи «Юниор» выстраивается на принципах:

- безопасности участников образовательного процесса – соблюдение законности прав семьи и ребенка, конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритет безопасности нахождения ребенка в образовательной организации;

- системно-деятельностной организации воспитания – разнообразие содержания различных видов деятельности обучающихся осуществляется на основе национальных ценностей, системности процесса и целесообразности;

- психологически комфортной среды – создание комфортных условий для развития личности обучающихся, организация для каждого ребенка и взрослого положительных эмоций и гармоничных отношений при взаимодействии обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей);

- основ социального воспитания – в процессе социального воспитания у обучающегося формируются коммуникативные качества, ответственность, толерантность, активность и инициативность, развивается умение следовать нравственным нормам общества;

- социального роста обучающихся – развитие личных качеств обучающихся для возможности движения по ступеням социального роста: от наблюдателя, участника и до организатора, лидера;

- индивидуальной работы с воспитанниками, в том числе с девиантным поведением – создание ситуации успеха, условий для участия в полезной общественно личностно значимой деятельности, положительное подкрепление, стимулирование;

- работы по формированию детского коллектива – объединение воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка в единый процесс. Это создает атмосферу взаимного интереса единомышленников и партнерства между педагогами и воспитанниками;

- систематического повышения профессионализма и компетентности педагогов дополнительного образования в профессиональной деятельности для совершенствования мастерства в области: повышения коммуникации с обучающимися, стимулирования их духовной энергии, максимизирования самовыражения, осуществления патриотического и духовно-нравственного воспитания, активизации интеллектуального, творческого и физического

развития;

- массового охвата детей в возрасте от 8 до 17 лет – реализация воспитательной и образовательных программ с целью расширения возможностей детей в области физической культуры и спорта.

### **Цель и задачи программы воспитания**

Воспитательная работа в ДТД УМ «Юниор» подчинена общей **цели:**

Способствовать формированию у обучающихся духовно- нравственных ценностей, способности к успешной социализации и адаптации к жизни в обществе.

Данная цель ориентирует на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию и успешности выполнения поставленной цели – это сотрудничество и партнерские отношения, которые являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач:**

- способствовать социализации детей по средствам участия в различных муниципальных соревнованиях и мероприятиях ДТД УМ «Юниор»;
- воспитывать уважительное отношение к традициям и формировать чувство патриотизма;
- способствовать укреплению коллективных ценностей;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

### **Модули программы**

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений – модулях воспитательной работы МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» объединения «Физическое развитие на основе занятий большим теннисом».

#### **Модуль «Ключевые дела»**

##### ***Содержание деятельности:***

Ключевые дела – это традиционные мероприятия, организуемые педагогами для детей и которые планируются, готовятся, проводятся и анализируются. Это комплекс коллективных дел, в процессе выполнения которых педагог и все участники группы становятся единым, сплоченным

коллективом.

Проведение мероприятий и праздников способствует плодотворному и доверительному общению педагога и обучающегося, основанных на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе.

**Задачи:**

- поддержать и сформировать традиции ДТД УМ «Юниор»;
- содействовать повышению мастерства обучающихся за счет участия в спортивных соревнованиях разного уровня;
- вовлечь детей в ключевые дела организации, давать возможность раскрыть свои способности;
- воспитать уважение к другим людям, умение вести конструктивный диалог, достигнуть взаимопонимание, сотрудничать для достижения общих результатов.

***На уровне городских массовых дел:***

***Формы:***

- спортивно-массовые мероприятия;
- коллективные беседы.

***На уровне образовательного учреждения:***

- традиционные спортивные праздники;
- общедворцовые праздничные мероприятия;
- игровые программы;
- церемонии награждения.

***Методы:***

***Активные и интерактивные методы:***

- игра;
- беседа;
- наблюдение;
- рефлексия.

***Технологии:***

- гуманно-личностная технология, способствующая раскрытию личностных качеств;
- технология коллективного творческого воспитания, охватывающая все практические дела, отношения, общение, самостоятельные способы всех начинаний;
- игровые технологии.

***Планируемые результаты:***

- будут поддерживать и формировать традиции ДТД УМ «Юниор»;
- будет повышено мастерство обучающихся за счет участия в

спортивных соревнованиях разного уровня;

- дети будут вовлечены в ключевые дела организации, будет дана возможность раскрыть свои способности;

- будут проявлять уважение к другим людям, будет развиваться умение вести конструктивный диалог для достижения взаимопонимания, будет развиваться умение сотрудничать для достижения общих результатов.

### ***Критерии:***

- дети знают и чтят традиции ДТД УМ «Юниор», осознают себя членами большого дружного коллектива;

- высокое спортивное мастерство обучающихся;

- дети вовлечены в ключевые дела организации, раскрывают свои способности;

- проявляют уважение к другим людям, умеют вести конструктивный диалог для достижения взаимопонимания, умение сотрудничать для достижения общих результатов.

## **Модуль «Учебное занятие»**

### ***Содержание деятельности:***

Осуществление воспитательной деятельности в процессе обучения на занятиях детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе путем постановки воспитательных задач и организации деятельности по их достижению.

Во время занятий педагог привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемого, проводит организацию работы с получаемыми на занятиях умениями, знаниями и навыками – инициирование обсуждения, высказывания и предложения по теме занятия;

В занятия включены игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию детей к выполнению заданий, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

### **Работа с коллективом группы:**

- инициирование, мотивация и поддержка участия группы на учебных занятиях, осуществление педагогического сопровождения и оказание необходимой помощи обучающимся в их подготовке и проведении.

### **Индивидуальная работа с обучающимися:**

- оказание поддержки ребенку в решении важных для него ситуаций и вопросов в ходе учебного занятия, когда каждый вопрос преобразуется педагогом в задачу для обучающегося, которую они совместно стараются решить;
- мотивация ребенка на участие в жизни группы,

учреждения, на участие в общественном детском/молодежном движениях;

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися группы.

#### ***Задачи:***

- использовать воспитательный потенциал учебного занятия и актуальные формы, способы и технологии его проведения;
- сформировать воспитывающую среду учебного занятия посредством демонстрации детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- сформировать позитивные межличностные отношения, способствовать созданию ситуации успеха для каждого обучающегося;
- установить и укрепить доверительные отношения с обучающимися группы.

#### ***Формы:***

- мастер-классы;
- экскурсия;
- соревнования;
- игры;
- «День именинника»;
- коллективная, групповая, индивидуальная работа в парах,

#### ***Методы:***

- метод формирования сознания личности: убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, этическая беседа, диспут, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения, поручения, создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы, опросники.

#### ***Технологии:***

- игровые технологии;
- неформальное общение.

#### ***Планируемые результаты:***

- активно используется воспитательный потенциал учебного занятия с применением актуальных форм, способов и технологий его проведения;
- формируется воспитывающая среда учебного занятия посредством демонстрации детям примеров ответственного, гражданского

- поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- формируются позитивные межличностные отношения, создаётся ситуация успеха для каждого обучающегося;
  - проявляются доверительные отношения с обучающимися группы.

### **Критерии:**

- учет различных приёмов, форм, технологий и способов для активизации познавательной деятельности обучающихся;
- знание и соблюдение принципов учебного процесса, следование общепринятым правилам и нормам поведения, проявление гражданского поведения и доброжелательного отношения к окружающим;
- высокая посещаемость учебного занятия обучающимися, активность обучающихся, возможность самореализоваться, отсутствие конфликтных ситуаций и установление доброжелательной атмосферы
- педагог становится для детей значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.

## **Модуль «Предметно-эстетическая среда»**

Окружающая предметно-эстетическая среда МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» объединения «Физическое развитие на основе занятий большим теннисом» при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир обучающегося, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком на занятиях.

### **Задачи:**

- вовлечь обучающихся в организацию предметно-эстетической среды своего учреждения;
- сформировать чувство вкуса;
- способствовать повышению уровня воспитанности обучающихся, манер общения, внешнего вида;
- развить ощущение психологического комфорта.

### **Содержание**

- оформление интерьера фойе, спортивных залов и их периодическая переориентация, которая может служить хорошим средством разрушения негативных установок, обучающихся на учебных занятиях;
- организация рабочего места в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических норм для проведения занятий, рациональное использование спортивного инвентаря, создающие стиль и комфорт;
- размещение информации на стенде, сайта Дворца «Юниор», в родительских чатах, соц.сетях фотоотчётов об интересных событиях, происходящих в



объединении (проведенных праздниках, интересных экскурсиях, встречах, соревнованиях);

**Методы:**

- метод формирования сознания личности: убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, этическая беседа, диспут, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения, поручения, создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы, опросники.

**Технологии:**

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология коллективного взаимообучения (командная, групповая работа);
- технология сотрудничества;
- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

**Планируемые результаты:**

- обучающиеся вовлечены в предметно-эстетическую среду своего учреждения;
- сформировано чувство вкуса и стиля;
- повысили свой уровень воспитанности, стали более культурными в манерах общения, следят за своим внешним видом;
- ощущают чувство психологического комфорта, избегают конфликтных ситуаций.

**Критерии:**

- обучающиеся активно участвуют в организации предметно-эстетической среды своего учреждения;
- обучающиеся соблюдают правила и методические рекомендации информационных стендов, плакатов, брошюр;
- соблюдают культуру общения, следят за своим внешним видом;
- хорошо чувствуют себя и испытывают благоприятный психологический климат в учреждении, не прибегают к конфликтным ситуациям.

**Модуль «Работа с родителями»**

**Содержание деятельности:**

Работа с родителями (законными представителями) обучающихся

осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и образовательной организации в данном вопросе:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни группы в целом;
- проведение родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- создание и организация работы родительских комитетов групп, активно участвующих в жизни группы и образовательной организации для решения вопросов воспитания и обучения их детей;
- привлечение членов семей, обучающихся к организации и проведению спортивных праздников, иных мероприятий;
- организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива.

#### **На уровне учреждения:**

- индивидуальные встречи родителей с администрацией организации по интересующим вопросам образовательной и воспитательной деятельности;
- встречи педагогов групп и родителей, обучающихся по интересующим вопросам обучения и воспитания;
- социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов.

#### **На уровне группы:**

- родительский комитет группы, участвующий в решении вопросов воспитания и социализации детей группы;
- открытые занятия, во время которых родители могут посещать учебные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в образовательной организации;
- родительские собрания, проходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся в группе;
- социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей вопросы. На индивидуальном уровне:
  - участие родителей в педагогических советах, при возникновении острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
  - помощь со стороны родителей в подготовке и проведении ключевых дел, подготовке и участии в соревнованиях, конкурсах, фестивалях;
  - индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей (законных представителей).

#### **Задачи:**

- оказать помощь семье в воспитании детей;

- наладить конструктивное общения педагогов с родителями для привлечения их внимания к заботам ДТД УМ «Юниор», создавать в их глазах позитивный имидж учреждения для поддержания постоянной «обратной связи» с родителями в вопросах воспитания их детей;
- привлечь родителей к организации интересной и полезной деятельности обучающихся, тем самым расширяя и разнообразив сферу взаимодействия семьи и учреждения, предоставлять обучающимся новые возможности для коммуникации со взрослыми и другими детьми;
- повысить педагогическую культуру родителей, пополнять арсенал их знаний по общим и конкретным вопросам воспитания ребёнка в семье;
- организовать и провести совместные дела с обучающимися, их родителями; интересные и полезные для личностного развития ребенка (интеллектуально-познавательной, гражданско-патриотической, трудовой, спортивно-оздоровительной, творческой и другой направленности).

**Формы:**

- семейные вечера;
- родительские собрания (общедворцовые, объединений);
- семейные клубы;
- родительские дни.

**Методы:**

**1) по содержанию деятельности:**

- информационно-аналитические (тексты, буклеты, сообщения, собрания, опросы);
- проблемные/познавательные (дискуссии, клубы, круглые столы, игры);
- досуговые (праздники, прогулки).

**2) по организации деятельности:**

- индивидуальные (консультации, сообщения, беседы);
- групповые (беседы, консультации, клубы, практикумы);
- коллективные (собрания, тренинги, день открытых дверей, праздники, экскурсии).

**Технологии:**

- индивидуальные (консультации, беседы);
- групповые (клубы, занятия, игры, собрания);
- дистанционные (информационные стенды, памятки, анкеты);
- ИКТ (электронная почта, мессенджеры, онлайн-консультация, облачные платформы, социальные сети).

### ***Планируемые результаты:***

- оказание помощи семье в воспитании детей;
- налаживание конструктивного общения педагогов с родителями для привлечения их внимания к заботам ДТД УМ «Юниор», для создания в их глазах позитивного имиджа учреждения для поддержания постоянной «обратной связи» с родителями в вопросах воспитания их детей;
- привлечение родителей к организации интересной и полезной деятельности обучающихся, тем самым расширяя и разнообразив сферу взаимодействия семьи и учреждения, предоставление обучающимся новых возможностей для коммуникации со взрослыми и другими детьми;
- повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по общим и конкретным вопросам воспитания ребёнка в семье;
- организация и проведение совместных дел с обучающимися группы, их родителей; интересных и полезных для личностного развития ребенка (интеллектуально-познавательной, гражданско-патриотической, трудовой, спортивно-оздоровительной, творческой и другой направленности).

### ***Критерии результативности:***

- психолого-педагогическое просвещение семей, организация досуга семьи;
- учет педагогов, детей и родителей, готовых к совместной деятельности;
- повышение педагогической культуры родителей, совершенствование воспитательного потенциала семьи;
- учет форм социального партнерства семьи и ДТД УМ «Юниор» в интересах ребенка;
- учет лучших семейных практик;
- учет массовых событий, событий внутри детского объединения, направленных на освоение и принятие ценности семьи как ценности номер один;
- совместное участие детей, родителей и педагога в интересных и полезных мероприятиях, способствующие сплочению семьи, коллектива и способствующие личностному развитию ребенка.

### **2.7 Календарный план воспитательной работы**

| №  | Содержание деятельности          | Сроки выполнения       | Ответственный   |
|----|----------------------------------|------------------------|-----------------|
| 1. | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, май | Венедиктова В.В |

|     |  |  |                 |
|-----|--|--|-----------------|
| 2.  | Индивидуальная работа с родителями (беседы, анкетирования)   | в течение учебного года                  | Венедиктова В.В |
| 3.  | Беседы с обучающимися в группе и индивидуально (о режиме дня, о соблюдении ЗОЖ, о правилах поведения в социуме) и оказание педагогической помощи в решении возникающих проблем   | в течение учебного года                  | Венедиктова В.В |
| 4.  | Проведение инструктажей: по правилам безопасности на учебно- тренировочных занятиях, по пожарной безопасности, ПДД, правилам безопасности при проведении учебно- тренировочных занятий, соревнований; по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 | сентябрь, в течение года                 | Венедиктова В.В |
| 5.  | Организация экскурсий в музей, проведение Дней именинника и других внутригрупповых мероприятий   | в течение учебного года                  | Венедиктова В.В |
| 6.  | Участие в школьных, муниципальных, областных соревнованиях и спортивно массовых мероприятиях   | в течение учебного года                  | Венедиктова В.В |
| 7.  | Участие с показательными выступлениями в спортивно-массовых мероприятиях муниципального уровня (День Физкультурника, День города)  | в течение учебного года                  | Венедиктова В.В |
| 8.  | Сотрудничество с дошкольными и общеобразовательными учреждениями МО г Новосибирска по вопросам привлечения детей к занятиям спортом  | в течение учебного года                  | Венедиктова В.В |
| 9.  | Организация мероприятий внутри объединения (спортивных праздников, эстафет), в том числе совместно с родителями, приуроченных к празднованию общероссийских праздников   | в течение учебного года                  | Венедиктова В.В |
| 10. | Вечер выпускников  | май                                      | Венедиктова В.В |
| 11. | Организация работы в лагере дневного пребывания детей (ДОЛ)  | Ноябрь, январь, март, июнь, июль, август | Венедиктова В.В |

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Литература для педагогического работника

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
2. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта /Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
6. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П.Губа, Ш.А.Тарпищев. А.Б.Самойлов. –М.,2003, изд. СпортАкадемПресс
7. Родионов А. В. Психология спортивных способностей. -М., 1973.
8. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М: СААМ, 1995. - С. 98.
10. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
11. Айвазян, Ю.Н. Теннис после тридцати / Ю.Н. Айвазян. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 486 с.
12. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
13. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
14. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.
15. Гилберт, Брэд Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе. Уроки мастера / Брэд Гилберт, Стив Джеймисон. - М.: Олимп-Бизнес, 2013. - 340 с.
16. Гилберт, Брэд Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера / Брэд Гилберт, Стив Джеймисон. - М.: Олимп-Бизнес, 2016. - 324 с.
17. Губа, В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 132 с.
18. Гём, И. Всемирный теннис / И. Гём. - М.: Физкультура и спорт,

2009. - 264 с.

19. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.

20. Макинрой, П. Теннис для "чайников" / П. Макинрой. - М.: Диалектика / Вильямс, 2007. - 564 с.

21. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911 с.

22. Морозова, Ольга Только теннис / Ольга Морозова. - М.: Вагриус, 2007. - 432 с.

23. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 211 с.

24. Новиков, А. Б. Большой шлем, или Четыре теннисных туза / А.Б. Новиков, В.В. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 224 с.

25. Пол, Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. - 757 с.

26. Синглтон, С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон. - М.: АСТ, 2006. - 889 с.

27. Тарпищев, Шамиль Первый сет / Шамиль Тарпищев. - М.: Время, 2008. - 736 с.

28. Теннис. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. - 733 с.

29. Теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 748 с.

30. Уроки тенниса. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2017. - 642 с.

31. Фоменко, Б. И. Кубок Дэвиса. 99 ступеней к вершине / Б.И. Фоменко. - М.: Телстар Арт, 2007. - 336 с.

32. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.

33. Фоменко, Борис Российский теннис. Энциклопедия / Борис Фоменко. - М.: ИЭТП, 2013. - 450 с.

34. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова. - М.: Питер, 2013. - 168 с.

35. Янчук, В.Н. Теннис. Доверительные советы Янчука и... В.Н.Янчук. - М.: Олимпия / Человек, 2011. - 327 с.

#### ***Интернет-источники:***

1. [trenery-po-tennisu.ru](http://trenery-po-tennisu.ru) (Польза большого тенниса для здоровья, tennis)

2. [vashdosug.ru](http://vashdosug.ru)

3. [ncor.ru](http://ncor.ru) «Статьи Энциклопедия спорта» Большой теннис

#### **Литература для обучающихся**

##### ***Для обучающихся:***

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е

изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.

2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.

3. Лоэр Д.С, Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.

4. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. -М.: Pro-Press,1994. -176 с.

5. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.

6. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 492 с.



## 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

### Календарно-тематический план (1-й год обучения)

|   | Месяц    | число | время         | ДТД «Юниор» | Тема занятия  | Количество часов | Форма занятия | Форма контроля            |
|---|----------|-------|---------------|-------------|---|------------------|---------------|---------------------------|
| 1 | сентябрь | 2     | 17,30 - 18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в теннис.  | 1                | групповая     | Педагогическое наблюдение |
| 2 |          | 5     | 17,30 - 18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки. | 1                | групповая     | Педагогическое наблюдение |
| 3 |          | 7     | 11,00 - 12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток.  | 1                | групповая     | Педагогическое наблюдение |
| 4 |          | 9     | 17,30 - 18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Изучение выпадов. Передвижений по площадке.   | 1                | групповая     | Педагогическое наблюдение |
| 5 |          | 12    | 17,30 - 18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.        | 1                | групповая     | Педагогическое наблюдение |
| 6 |          | 14    | 11,00 - 12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b>   | 1                | групповая     | Педагогическое наблюдение |

|    |         |    |                     |                    |  |   |           |                           |
|----|---------|----|---------------------|--------------------|--|---|-----------|---------------------------|
| 7  |         | 16 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Бег из разных положений, прыжки (через линию скакалку), упражнения на реакцию                                | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 8  |         | 19 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Бег из разных положений, прыжки (через линию скакалку), упражнения на реакцию                                | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 9  |         | 21 | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 10 |         | 23 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Движение по площадке, упражнение «Восьмёрка»   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 11 |         | 26 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Челночный бег, игра «Быстрый старт»  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 12 |         | 28 | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Метание мяча в цель, из разных положений   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 13 |         | 30 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)      | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 14 | октябрь | 3  | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением элементов   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 15 |         | 5  | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)    | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 16 |         | 7  | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость. | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|    |  |    |                     |                    |  |   |           |                           |
|----|--|----|---------------------|--------------------|--|---|-----------|---------------------------|
| 17 |  | 10 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента                | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 18 |  | 12 | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Понятия о развитии быстроты, реакции и ловкости. Упражнения у стенки.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 19 |  | 15 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке.                      | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 20 |  | 17 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Совершенствование техники удара слева, справа, в движении  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 21 |  | 19 | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Соревнования в группе.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 22 |  | 21 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Обучение техники крученого удара. Учебно-тренировочная игра.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 23 |  | 24 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Изучение вращения мяча в игре.<br><b>Общая физическая подготовка.</b> Чередование ударов по линии, ударов по диагонали. | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 24 |  | 26 | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Передвижения по площадке «восьмёрка»   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 25 |  | 28 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|    |        |    |                     |                    |  |   |           |                           |
|----|--------|----|---------------------|--------------------|--|---|-----------|---------------------------|
| 26 |        | 31 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка</b><br>Совершенствование техники удара слева, справа, в движении. Обучение техники крученого удара.                                      | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 27 | ноябрь | 2  | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка</b><br>Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 28 |        | 4  | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка</b><br>упражнению «восьмёрка», с ударом.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 29 |        | 7  | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка</b><br>Учебная игра для совершенствования учебных элементов.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 30 |        | 9  | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b><br>Изучение разновидности подач.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 31 |        | 11 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b><br>Изучение технического приёма мяча.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 32 |        | 14 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b><br>Совершенствование технического приёма мяча в игре.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 33 |        | 16 | 11,00<br>-<br>12,00 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b><br>Изучение элемента смэш «Удар над головой».   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 34 |        | 18 | 17,30<br>-<br>18,30 | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b><br>Изучение тактических приёмов тенниса.<br><b>Приёмные и переводные нормативы.</b><br>Учебно-тренировочная игра. Сдача нормативов. | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 35 |        | 21 | 17,30-<br>18,30     | ДТД<br>«Юни<br>ор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b><br>Челночный бег, игра «Быстрый старт»   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|    |         |    |             |             |   |   |           |                           |
|----|---------|----|-------------|-------------|---|---|-----------|---------------------------|
| 36 |         | 23 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Метание мяча в цель, из разных положений  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 37 |         | 25 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)       | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 38 |         | 28 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением элементов  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 39 | декабрь | 2  | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)     | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 40 |         | 5  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 41 |         | 7  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 42 |         | 9  | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Понятия о развитии быстроты, реакции и ловкости. Упражнения у стенки.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 43 |         | 12 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке.       | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 44 |         | 14 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Совершенствование техники удара слева, справа, в движении   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 45 |         | 16 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Соревнования в группе.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|    |        |    |             |             |  |   |           |                           |
|----|--------|----|-------------|-------------|--|---|-----------|---------------------------|
| 46 |        | 19 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Обучение техники крученого удара. Учебно-тренировочная игра.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 47 |        | 21 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Приёмные и переводные нормативы.</b> Сдача нормативов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 48 |        | 23 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением элементов   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 49 |        | 26 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)    | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 50 |        | 28 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость. | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 52 |        | 30 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Итоговое занятие.</b> Подведение итогов обучения по программе, анализ достижений обучающихся. Промежуточная аттестация.                       | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 53 | январь | 11 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Гигиена и врачебный контроль. Развитие общей физической подготовки.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 54 |        | 13 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 55 |        | 16 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Изучение выпадов. Передвижений по площадке.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 56 |        | 18 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.                     | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|    |         |    |             |             |   |   |           |                           |
|----|---------|----|-------------|-------------|---|---|-----------|---------------------------|
| 57 |         | 20 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b>   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 58 |         | 23 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию                     | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 59 |         | 25 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию                     | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 60 |         | 27 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)                                      | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 61 |         | 30 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Движение по площадке, упражнение «Восьмёрка»  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 62 | февраль | 1  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Челночный бег, игра «Быстрый старт»   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 63 |         | 3  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Метание мяча в цель, из разных положений  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 64 |         | 6  | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 65 |         | 8  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением элементов  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 66 |         | 10 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности) | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|     |      |    |             |             |  |   |           |                           |
|-----|------|----|-------------|-------------|--|---|-----------|---------------------------|
| 67  |      | 13 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость.                 | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 68  |      | 15 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента                | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 69  |      | 18 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Понятия о развитии быстроты, реакции и ловкости. Упражнения у стенки.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 70. |      | 20 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке.                      | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 71  |      | 22 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Совершенствование техники удара слева, справа, в движении  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 72  |      | 24 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Соревнования в группе.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 73  |      | 27 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Обучение техники крученого удара. Учебно-тренировочная игра.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 74  | март | 1  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Изучение вращения мяча в игре.<br><b>Общая физическая подготовка.</b> Чередование ударов по линии, ударов по диагонали. | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 75  |      | 3  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Передвижения по площадке «восьмёрка»   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 76  |      | 6  | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |



|    |  |    |             |             |   |   |           |                           |
|----|--|----|-------------|-------------|---|---|-----------|---------------------------|
| 53 |  | 10 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка</b> Совершенствование техники удара слева, справа, в движении. Обучение техники крученого удара.                                | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 77 |  | 13 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка</b> Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 78 |  | 15 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка</b> упражнению «восьмёрка», с ударом.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 79 |  | 17 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка</b> Учебная игра для совершенствования учебных элементов.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 80 |  | 20 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Изучение разновидностей подач.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 81 |  | 22 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Изучение технического приёма мяча.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 82 |  | 24 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Совершенствование технического приёма мяча в игре.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 83 |  | 27 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Изучение элемента смэш «Удар над головой».   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 84 |  | 29 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Изучение тактических приёмов тенниса. <b>Приёмные и переводные нормативы.</b> Учебно-тренировочная игра. Сдача нормативов. | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 85 |  | 31 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке.                         | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|    |        |    |             |             |  |   |           |                           |
|----|--------|----|-------------|-------------|--|---|-----------|---------------------------|
| 86 | апрель | 3  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b><br>Совершенствование техники удара слева, справа, в движении   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 87 |        | 5  | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b><br>Соревнования в группе.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 88 |        | 7  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b><br>Обучение техники крученого удара. Учебно-тренировочная игра.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 89 |        | 10 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Приёмные и переводные нормативы.</b> Сдача нормативов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 90 |        | 12 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b><br>Эстафета с применением элементов  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 91 |        | 14 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)    | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 92 |        | 17 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость. | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 93 |        | 19 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)      | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 94 |        | 21 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b><br>Гигиена и врачебный контроль.<br>Развитие общей физической подготовки.                                    | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 95 |        | 24 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Начальная техническая подготовка.</b><br>Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток.  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|     |     |    |             |             |   |   |           |                           |
|-----|-----|----|-------------|-------------|---|---|-----------|---------------------------|
| 96  |     | 26 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Изучение выпадов. Передвижений по площадке.   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 97  |     | 28 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.                | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 98  | май | 5  | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Строевые упражнения. Учебно-тренировочная игра .  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 99  |     | 12 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Бег из разных положений, прыжки (через линию скакалку), упражнения на реакцию                           | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 100 |     | 15 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Общая физическая подготовка.</b> Бег из разных положений, прыжки (через линию скакалку), упражнения на реакцию                           | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 101 |     | 17 | 17,30-18,30 |             | <b>Начальная техническая подготовка.</b> Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)                                    | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 102 |     | 19 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Движение по площадке, упражнение «Восьмёрка»  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 103 |     | 22 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Челночный бег, игра «Быстрый старт»   | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 104 |     | 24 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Метание мяча в цель, из разных положений  | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 105 |     | 26 | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке) | 1 | групповая | Педагогическое наблюдение |

|              |  |    |             |             |   |            |           |                           |
|--------------|--|----|-------------|-------------|---|------------|-----------|---------------------------|
| 106          |  | 29 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Эстафета с применением элементов  | 1          | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 107          |  | 31 | 17,30-18,30 | ДТД «Юниор» | <b>Специальная двигательная подготовка.</b> Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности) | 1          | групповая | Педагогическое наблюдение |
| 108          |  | 2  | 11,00-12,00 | ДТД «Юниор» | <b>Итоговое занятие.</b> Подведение итогов обучения по программе, анализ достижений обучающихся. Итоговая аттестация.                         | 1          | групповая | Педагогическое наблюдение |
| <b>Итого</b> |  |    |             |             |   | <b>108</b> |           |                           |

## Правила поведения на занятиях

### **1. К занятиям допускаются обучающиеся:**

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий. Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### **2. Перед занятием обучающиеся должны:**

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

### **3. Во время занятия обучающиеся должны:**

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- 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 учителя;
- 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 учителя физкультуры.

### **4. По окончании занятия обучающиеся должны:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## Контрольные нормативы программы

### Входная диагностика Начальный этап отбора

К занятиям на отделение тенниса принимаются дети с 5-17-летнего возраста. Основная задача начального этапа отбора, заключается в том, чтобы укомплектовать группы детьми для занятий теннисом. С этой целью проводится комплекс организационных и методических мероприятий, в ходе которых осуществляется просмотр детей с помощью специальных нормативов, уровня развития свойств личности и специальных качеств, необходимых теннисисту; выявляется соответствие физической, технической и психологической подготовленности детей, занимающихся в группах начальной подготовки, нормативным требованиям для решения вопроса о зачислении их в тренировочные группы.

Конкретно на начальном этапе отбора осуществляются следующие мероприятия:

- просмотр детей;
- медицинский осмотр;
- проведение отборочной тренировки по нормативам;
- беседы с родителями;

#### Просмотр детей

Главный критерий отбора при просмотре детей – их двигательная активность. Потребность к движению тесно связана у ребенка со стремлением проявить свои моторные способности. Двигательно-активных детей легко выделить из числа сверстников, наблюдая за их поведением. При этом оценивается не столько качество движений и двигательных действий, сколько стремление к двигательной активности.

#### Медицинский осмотр

Его основная цель – выявить отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям теннисом, определить состояние здоровья и общий уровень физического развития.

#### Проведение отборочной тренировки по нормативам

Нормативы общей физической 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)     | Бег на 20 м (не более 5,1 с) |

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
|                                   | с)                                       |  |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Прыжок в длину с места (не менее 105 см) | Прыжок в длину с места (не менее 100 см) |
|                                   | Прыжок вверх с места (не менее 18 см)    | Прыжок вверх с места (не менее 15 см)    |
| <b>Гибкость</b>                   | Наклон вперед стоя на возвышении         | Наклон вперед стоя на возвышении         |
| <b>Скоростная выносливость</b>    | Челночный бег 4x8 м (не более 15 с)      | Челночный бег 4x8 м (не более 15 с)      |

### **Общие указания при выполнении отборочной тренировки**

1. В день отборочной тренировки режим дня обучающихся не должен быть перегружен физически и эмоционально.

2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающихся отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Задания должны быть понятны ребятам.

3. Перед выполнением отборочной тренировки необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

4. Форма проведения отборочной тренировки физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – дети могут сделать 2-3 попытки.

5. Во время проведения отборочной тренировки не рекомендуется подбадривать, «подгонять» обучающихся, т.к. это снижает объективность результатов.

6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

7. Отборочную тренировку необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

8. Во время отборочной тренировки обучающегося важно учитывать:

а) индивидуальные возможности;

б) особенности проведения отборочной тренировки, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

### **Контрольные нормативы**

| <b>Тесты</b> | <b>Пол</b> | <b>Возраст (лет)</b> |                   |                |
|--------------|------------|----------------------|-------------------|----------------|
|              |            | <b>5 – 6 лет</b>     | <b>7 – 12 лет</b> | <b>13 – 17</b> |
|              |            |                      |                   |                |

|  |          |             |             | <b>лет</b> |
|--|----------|-------------|-------------|------------|
| <b>Бег 6м</b>  | <b>М</b> | 2.01-1.51   | 1.46-1.41   | 1.36       |
|  | <b>Д</b> | 2.04-1.54   | 1.52-1.47   | 1.42       |
| <b>Бег 30м</b>   | <b>М</b> | 5.27-5.05   | 4.94-4.82   | 4.77       |
|  | <b>Д</b> | 5.58-5.36   | 5.21-5.02   | 4.57       |
| <b>«Челнок» 6X8м</b>   | <b>М</b> | 15.33-15-12 | 14.31-13.83 | 13.78      |
|  | <b>Д</b> | 16.03-15.83 | 14.94-14.26 | 14.21      |
| <b>Бег 400м</b>  | <b>М</b> | 88.03-87.43 | 78.82-72.14 | 72.09      |
|  | <b>Д</b> | 96.01-95.71 | 86.45-80.64 | 80.59      |
| <b>Прыжок вперед с места толчком двух ног (см)</b>                   | <b>М</b> | 145-164     | 190-212     | 225        |
|  | <b>Д</b> | 125-142     | 160-184     | 200        |
| <b>Тройной прыжок на двух ногах (см)</b>                             | <b>М</b> | 524-564     | 592-615     | 655        |
|  | <b>Д</b> | 500-510     | 550-574     | 600        |
| <b>Метание набивного мяча 1кг движением, аналогичным подачи (см)</b> | <b>М</b> | 600-620     | 700-950     | 1000       |
|  | <b>Д</b> | 560-590     | 680-840     | 890        |

### **Беседа с родителями**

Добрый день, меня зовут..., я педагог по большому теннису.

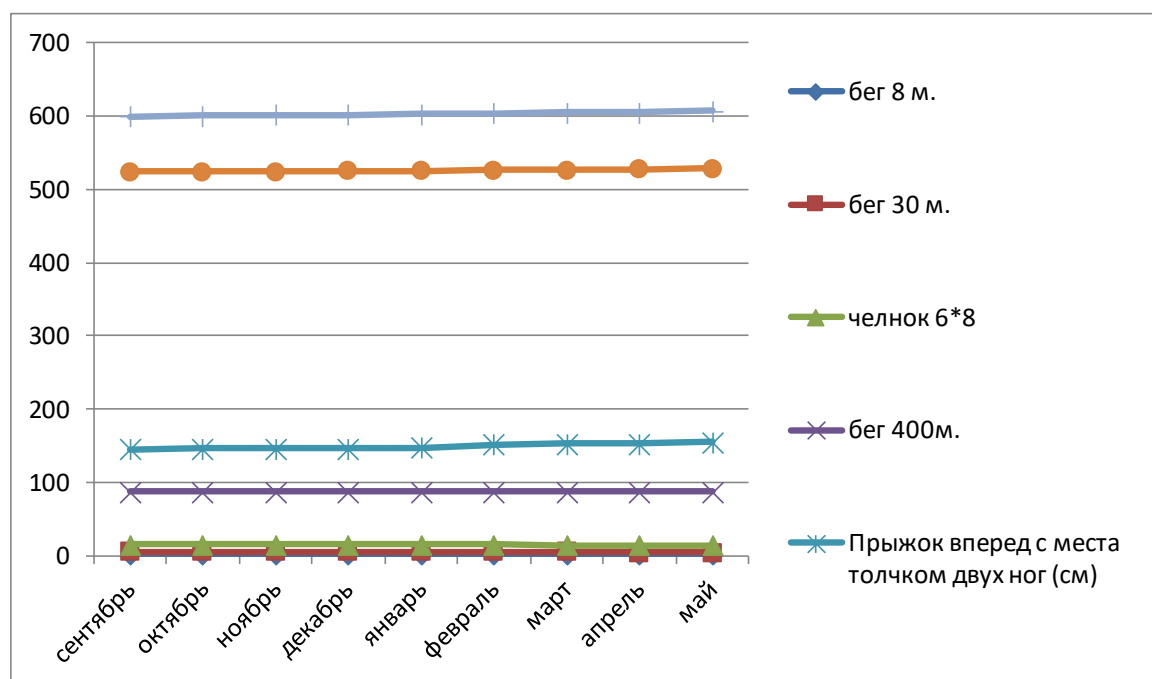
Вы оставили заявку для записи вашего ребенка к нам на программу «Физическое развитие на основе занятий большим теннисом» для детей 5-17 лет?

Мне бы хотелось задать Вам несколько вопросов, чтобы правильно понимать и подобрать группу для обучения:

1. Сколько лет Вашему ребенку?
2. Любит ли Ваш ребенок спорт?
3. Какой вид спорта ему нравится больше всего?
4. Почему хотите, посещать занятия по большому теннису?
5. Умеет ли ваш ребенок, хоть немного играть в теннис?
6. Занимается ли Ваш ребенок в других спортивных объединениях?
7. В каком районе находится ваше учебное заведение (детский сад или школа)?
8. В какое время Вам удобно посещать занятия (день/вечер)?
9. Какую дополнительную информацию вы бы хотели мне сообщить, так как после предварительной записи вам необходимо будет принести справка от врача «о допуске к занятиям по теннису»?



**Самоанализ воспитанника  
график личных достижений Венедиктова Дарья 13 лет**



|                 | <b>бег 8 м.</b> | <b>бег 30 м.</b> | <b>челнок 6*8</b> | <b>бег 400м.</b> | <b>Прыжок вперед с места толчком двух ног (см)</b> | <b>Тройной прыжок на двух ногах (см)</b> | <b>Метание набивного мяча 1кг движением, аналогичным подачи</b> |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|------------------|--|--|---|
| <b>сентябрь</b> | <b>2,01</b>     | <b>5,29</b>      | <b>15,33</b>      | <b>88,03</b>     | <b>145</b>   | <b>524</b>                               | <b>600</b>  |
| <b>октябрь</b>  | <b>2</b>        | <b>5,29</b>      | <b>15,3</b>       | <b>88</b>        | <b>146</b>   | <b>524</b>                               | <b>601</b>  |
| <b>ноябрь</b>   | <b>1,54</b>     | <b>5,2</b>       | <b>15,25</b>      | <b>87,9</b>      | <b>147</b>   | <b>525</b>                               | <b>602</b>  |
| <b>декабрь</b>  | <b>1,53</b>     | <b>5,18</b>      | <b>15,2</b>       | <b>87,5</b>      | <b>147</b>   | <b>526</b>                               | <b>602</b>  |
| <b>январь</b>   | <b>1,51</b>     | <b>5,15</b>      | <b>15</b>         | <b>87,6</b>      | <b>148</b>   | <b>526</b>                               | <b>603</b>  |
| <b>февраль</b>  | <b>1,51</b>     | <b>5,12</b>      | <b>14,9</b>       | <b>87,7</b>      | <b>152</b>   | <b>527</b>                               | <b>604</b>  |
| <b>март</b>     | <b>1,52</b>     | <b>5,1</b>       | <b>14,7</b>       | <b>87,5</b>      | <b>153</b>   | <b>527</b>                               | <b>605</b>  |
| <b>апрель</b>   | <b>1,5</b>      | <b>5,03</b>      | <b>14,5</b>       | <b>87,2</b>      | <b>153</b>   | <b>528</b>                               | <b>605</b>  |
| <b>май</b>      | <b>1,495</b>    | <b>5,01</b>      | <b>14,3</b>       | <b>87,1</b>      | <b>155</b>   | <b>529</b>                               | <b>608</b>  |



**Промежуточная аттестация  
Алгоритм игровых заданий**

| <b>ФИО</b>                        | <b>Набивание мяча сверху ракетки</b> | <b>Набивание мяча под ракеткой</b> | <b>Набивание мяча поочередно 2 сверху 2 снизу</b> | <b>Набивание мяча поочередно на каждой стороне ракетки сверху</b> | <b>Набивания мяча о стенку справа</b> | <b>Набивание мяча о стенку слева</b> |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Минимальное количество раз</b> | <b>20</b>                            | <b>20</b>                          | <b>20</b>   | <b>15</b>   | <b>15</b>                             | <b>15</b>                            |

**Итоговая аттестация  
Завершающая игра  
Итоговая аттестация  
Завершающая игра**

| <b>ФИО</b>                    | <b>Набивание мяча сверху ракетки</b> | <b>Набивание мяча снизу под ракеткой</b> | <b>Набивание мяча поочередно 2 сверху 2 снизу</b> | <b>Набивание мяча поочередно на каждой стороне ракетки сверху</b> | <b>Набивание мяча о стенку справа</b> | <b>Набивание мяча о стенку слева</b> | <b>Удар справа через сетку</b> | <b>Удар слева через сетку</b> | <b>Удержание мяча через сетку с педагогом</b> |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---|
| <b>Минимальное кол-во раз</b> | <b>30</b>                            | <b>30</b>                                | <b>30</b>   | <b>20</b>   | <b>20</b>                             | <b>20</b>                            | <b>10</b>                      | <b>10</b>                     | <b>10</b>                                     |