

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Высокогорец»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «СП «Высокогорец»
(Протокол № 8 от 12.08.2026 г.)

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО
«СП «Высокогорец»



Г.В. Конев

(приказ от 19.08.2026 № 54)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ВЫСОКОГОРЕЦ"

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ВЫСОКОГОРЕЦ"
Дата: 2026.08.19 11:04:36
+05'00'

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

Срок реализации Программы – 1 год
Возраст обучающихся: 6-18 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3. СИТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	13
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Теннис» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 23.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «Спортивная школа «Высокогорец», реализуется в течение всего календарного года. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели, из которых 44 недели – учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) самостоятельной подготовки обучающихся и 2 недели – нерабочие праздничные дни, в соответствии со статьей 112 Трудового кодекса Российской Федерации:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Программа является нормативным локальным документом для организации работы с обучающимися в спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе.

Внесение изменений в Программу может выполняться ежегодно и по мере необходимости.

Теннис – игра с мячом и ракетками на специальной площадке (корте длиной 23.77 м и шириной 8.23 м), разделенной сеткой, закрепленной на высоте 1,07 м. Сетка натягивается на столбы квадратного и круглого сечения со стороны и диаметром не более 15 см¹.

Теннис – это парная игра, в которой могут участвовать как по два игрока с одной стороны, так и по одному с каждой стороны сетки, служащей барьером, который определяет исход и тонкости игры на корте. Эта игра требует от своих последователей предельной точности и координации движений: они очень нужны тогда, когда мячик, поданный ракеткой, должен перелететь сетку-барьер не переходя линию границы, и чтобы противник тоже не смог его отразить.

Теннисные матчи проводятся на корте, который представляет собой прямоугольную площадку, которая окружена вокруг высокой сеткой.

Вся площадка имеет мягкое покрытие и разделена теннисной сеткой на две равные части. Игроки при игре используют теннисную ракетку и теннисный мяч. Теннисная ракетка имеет стандартную форму в виде круглого обода с пластмассовыми струнами и с удобной рукояткой. Опытные спортсмены обычно играют одной ракеткой, которая легкая и хорошо лежит в руке спортсмена. Ракетки, которые помогали выигрывать на соревнованиях, стали для них талисманом.

Через теннисную сетку бросаются теннисные мячи. Такой мяч имеет маленький размер, выполнен он из пластичной резины и покрыт слоем мягкого войлочного материала.

¹ Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - <http://olympic.ru/about-committee/team/leaders/ispolkom/>

Теннисные мячи выпускаются с внутренним давлением и без него. Теннисные мячи без внутреннего давления выполнены из жестких сортов резины и позволяют мячу лучше отскакивать от теннисного корта.

По правилам игры один игрок подает теннисный мяч, а другой игрок принимает от него подачу. Проигрыш засчитывается игрокам в том случае, если при подаче мяч коснулся корта, а игрок не успел его вовремя отбить. За каждое поражение судья засчитывает одно очко.

На основе вышеперечисленного у обучающихся формируются поведенческие установки, теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

Здоровый образ жизни становится важным аспектом нашей повседневной реальности, ведь он не только влияет на физическое, но и на психологическое состояние человека. Формирование потребности в этом образе жизни начинается с осознания важности заботы о себе. Употребление здоровой пищи, активные физические нагрузки и соблюдение режимов отдыха помогают избежать множества заболеваний и продлить жизнь.

Профилактика вредных привычек – еще один ключевой элемент в этом процессе. Курение, злоупотребление алкоголем и др. становятся серьёзными преградами на пути к здоровью. Образование в этой области играет неоценимую роль, ведь понимание последствий таких привычек может убедить многих сделать выбор в пользу здоровья.

Важным аспектом является создание поддерживающей окружающей среды, которая вдохновляет обучающихся на здоровый образ жизни.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы: всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся, формирование базовых навыков по избранному виду спорта.

Основные задачи программы:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, пропаганда ЗОЖ и профилактика вредных привычек;

2. формирование устойчивого интереса, потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

3. воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями в игре теннис.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Порядок зачисления

На программу зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта (теннис).

Необходимые документы для зачисления:

- письменное заявление от родителя (законного представителя);
- копия свидетельства о рождении;
- медицинская справка от участкового врача-педиатра или врача по спортивной медицине о допуске к занятиям теннисом.

1.2. Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «теннис»

Учебно-тренировочный год в МБУ ДО «СШ «Высокогорец» начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Мин. возраст для зачисления	Наполняемость групп, чел.	Кол-во учебных часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	6 лет	10-20	6 / 264

Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастными, психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 астрономических часов. Рабочее время тренеров-преподавателей определяется в астрономических часах.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по необходимости);
- самостоятельная подготовка обучающихся;
- тестирование и контроль.

1.3. Годовой учебно-тренировочный план

№	Вид подготовки	Количество часов в год	
		%	часы
1	Теоретическая, психологическая подготовка	5	13
2	Общая физическая подготовка	40	106

3	Специальная физическая подготовка	20	53
4	Техническая подготовка	25	66
5	Игровая подготовка	10	26
	Общее количество часов в год	100%	264

1.4. Сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовые	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13	7-14
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12	после 12
Гибкость	с рождения до 13-14	с рождения до 13-14
Координационные способности	с 7 до 12-14	с 7 до 12-14
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15	7-10, 13-15
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13	7-11
Способность к расслаблению	10-11, 14-15	10-12, 14-15
Точность	10-11, 14-15	10-11, 14-15

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Начинать следует с подготовки организма к предстоящим интенсивным нагрузкам. Важнейшими педагогическими принципами обучения здесь должен быть - принципы постепенного повышения требований и непрерывности, последовательности назначения нагрузок².

Теннис - это игра с большой физической нагрузкой, и чтобы спортсмен мог безболезненно тренироваться, он должен разогреть организм. Одним из методов является элементарная пробежка и разминка.

Пробежка осуществляется в легком темпе вокруг корта, или на его половине, в зависимости от возраста теннисиста. Во время пробежки частота сердечных колебаний

² Физическая подготовка в теннисе [Электронный ресурс] - http://fta-russia.ru/index/opf_tennis/0-206

увеличивается, кровь начинает быстрее двигаться по всему организму, температура тела возрастает, мышцы, связки и сухожилия подготавливаются к работе.

После пробежки обязательно надо провести суставную разминку. Начинать надо с малых суставов, постепенно переходя к более крупным:

- вращение в кистевых суставах;
- вращение в локтевых суставах в одном и другом направлении;
- маховые движения в плечевых суставах;
- вращения в плечевых суставах;
- горизонтальное разведение рук перед грудью;
- наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево, наклоны головы возможно выполнять преодолевая сопротивление рук;
- максимальные повороты головы с задержкой на 3-5 секунд выполнять в невысоком темпе;
- повороты верхнего плечевого пояса (ноги широко расставлены и согнуты в коленях, спина прямая);
- "мельница" (ноги широко расставлены, спина прямая, руки в стороны, вращение корпуса);
- наклоны корпуса вперёд, назад и в стороны;
- приседания на двух ногах и на одной с выносом другой ноги вперёд;
- перекаты с одной ноги на другую (ноги широко расставлены и согнуты в коленях);
- вращение голенистопами;
- подъёмы на носочках (на одной ноге и на двух);
- ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и на внутренней.

Бег с высоким поднятием колен (от задней линии до сетки)

Бег с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх)

Бег строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперёд, туловище отклонить назад)

Бег с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) 10-12 мячей раскладываются на расстоянии 40-50 см. друг от друга спортсмен должен пробежать, не задевая их.

То же, что и в 4 пункте, но с прыжками на одной ноге и двух.

Бег приставным шагом одним боком и другим.

Бег приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке.

Бег с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперёд.

«Ходьба на руках» (один держит другого за ноги, другой идёт на руках).

«Челночный бег» (от задней линии до линии хавворта ускорение, а назад спокойно спиной).

Упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту).

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Баскетбол. Гандбол. Футбол и др.

После тренировки обязательно надо заняться растяжкой ног, спины и плеч³.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

бег с остановками и изменением направления;

челночный бег на 5 и 10 м;

то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д.

Эстафеты с различным выполнением заданий.

Примерные упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

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

много скоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

прыжки с обручем;

прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно;

метание набивных мячей на дальность двумя руками - правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене.

Примерные упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

ловля руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух (или трех) партнеров, делавших замах;

ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку.

Быстрота начала движений и набора скорости:

бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60м;

рывки на отрезках от 3 до 6м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);

бег со сменой направления;

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

Частота шагов:

бег на месте примерно 10 сек.;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

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

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Примерные упражнения для развития быстроты и ловкости

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

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

³ Общая физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://opentennis.ru/trening.php>

прыжки в высоту, в длину, в сторону - в длину с разбега, с ловлей в полете теннисного мяча, быстро брошенного занимающемуся в неизвестном ему заранее направлении;
 ловля теннисного мяча в начальный момент его отскока;
 игра «борьба за мяч» теннисным мячом;
 игра в баскетбол теннисным мячом;
 эстафеты с передачей теннисного мяча:
 с обычным передвижением, с передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки;
 эстафеты, перечисленные ранее, но с пробегом вокруг расставленных на дистанции предметов.
 Примерные упражнения для воспитания координационных способностей
 из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
 два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;
 различные прыжки на месте; один влево - два вправо и наоборот; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т. п.;
 ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360 градусов и т.п.;
 бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
 прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении;
 всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
 Примерные упражнения для развития гибкости
 общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны - вверх);
 наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
 повороты, наклоны и вращения головой;
 наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине, поднимание ног за голову;
 упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища (руки в различном положении внизу,верху, впереди, за головой, за спиной) - выкруты, перешагивание и перепрыгивание через палку;
 подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивания колена к груди, обхватив голень;
 упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
 упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.
 Примерные упражнения для развития выносливости
 бег равномерный и переменный;
 продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе: прыжки толчками одной и другой ногой попеременно;
 прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.;
 ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
 спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
 Дополнительные упражнения на тренировочном этапе и далее:
 Примерные упражнения для воспитания силовых способностей
 движения над головой кистью с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученой и резаной подачи.
 Упражнения с преодолением собственного веса:

приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе – носки врозь; приседания на одной ноге.

Техническая подготовка.

Обмен длинными косыми ударами справа (включая коридоры для парной игры), основная задача – сыграть навывлет. Игра, к примеру, до 5 очков. То же ударом слева.

Плоская подача с фиксированием места приземления мяча в метрах от задней линии, 10 попыток по четыре подачи каждая.

Подача с комбинированным вращением. Отскок мяча должен быть у задней линии на высоте головы принимающего игрока. Серия может включать 3×20 подач.

Смеш в прыжке. Игрок находится у сетки в момент посылы свечи. Отбегая, достает мяч у задней линии.

То же, как и в упр. 4, но в комбинации с работой над скоростью и координацией: после каждого смеша – возвратиться к сетке и коснуться ее ракеткой.

Тренер играет кручеными полусвечами, игрок отвечает сильными ударами в высокой точке.

Игроки (3-4 чел.) стоят в левом углу площадки, тренер адресует каждому по 2 мяча: первый разыгрывается в центре корта, второй – по диагонали, игрок отражает мячи ударом справа, в первом случае – длинным, плоским, во втором – крученым, остроплассированным.

То же, но под ударом слева. Игроки выбегают в центр площадки для выполнения удара из правого угла площадки;

Из левого угла площадки игроки стараются достать укороченный мяч, который был сыгран под удар справа;

Как и в упр. 3, но после укороченного удара справа тренер отвечает ударом слева. Игрок, к примеру, может решать такую задачу: первый раз сыграть вдоль линии, второй – ответить контратакующим укороченным ударом.

К упр. 4 можно добавить свечу, которая будет отражена после отскока.

Игра различными видами ударов значительной интенсивности. Тренер-преподаватель подает мячи различной длины, направления, вращения. Игрок в непрерывном движении старается достать каждый мяч и отбить его в определенное место площадки, отмеченное мишенью. Помимо скорости передвижений тренируется быстрота реакции, выносливость, координация.

Тренер-преподаватель подает мячи в правый угол площадки. Игрок из середины площадки добегают до корта и после удара справа (требуемого направления и вращения) возвращается в середину, где должен коснуться ракеткой отметки места подачи. Серия состоит из 10 ударов: то же и для удара слева.

Игра в тройках на задней линии. Например, двое играют только по линии, их противник только – кроссом.

То же, но более интенсивно: один из игроков направляет мяч по линии, а другой его напарник находится у сетки, он отражает ответные удары. После серии ударов (2-3 мин) игроки меняются местами.

Игра одновременно двумя мячами.

Комбинация ударов с задней линии и укороченного, направленного в неожиданное место.

Прием подачи с лета или выполнение подачи от линии хавкорта.

Игра “два против одного”:

-двое у сетки, один обводит свечой;

-двое у задней линии, один у сетки играет с лета и смешем;

-все у сетки – обмен ударами с лета по заданным направлениям;

-то же, но направления произвольные.

Два игрока на задней линии играют кроссом, с каждым ударом приближаясь на шаг к сетке, и играют с лета (кроме ввода мяча в игру);

Игроки А и В каждый со своей половины площадки подают с руки мячи попеременно вдоль линии, игрок С достает мячи и ударами с лета в заданном направлении возвращает их.

Подача с выходом к сетке, тренер возвращает мяч заранее оговоренным ударом; неожиданным ударом; включая свечу.

Игрок находится на линии подачи. Сыграв с лета справа, игрок поворачивается на 360 и играет с лета слева, затем опять поворот на 360 и т. д.

«Восьмерка»:

-в парах (оба игрока находятся на задней линии);

-в тройках (против двоих у задней линии, у линии подачи);

Тренер подает мячи различными способами (игра до утомления).

«Веер»: тренер подает мячи, а игрок первый удар производит после старта из центра площадки в правый угол ударом справа; второй – после перемещения в левый угол ударом слева; третий – удар с лета справа с линии хавкорта, четвертый – удар слета слева. Повторить 1-2-3-4.

2.2. Учебно-тематический план (Примерные темы по теоретической подготовке):

№	Темы занятий	Кол. часов
1.	Вводное занятие. Краткая историческая справка о теннисе. Состояние развития тенниса в мире и России.	1
2.	Техника безопасности при игре. Инвентарь и уход за ним.	2
3.	Физические качества и физическая подготовка. Воспитание нравственных, волевых качеств теннисиста, влияние физических упражнений на организм спортсмена. ЗОЖ и профилактика вредных привычек.	1
4.	Правила игры. Подготовка к матчу	2
5.	Техника ударов	1
6.	Обсуждение проходящих турниров АТР, WTA туров, турниров Кубка Дэвиса, Российский Теннисный Тур	1
	ИТОГО:	8

2.3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на учебно-тренировочный процесс.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными обучающимися должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

2.4. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребенка.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя, ЗОЖ и профилактика вредных привычек и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с обучающимися спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; именно они формируют основы морального и нравственного воспитания, создавая авторитет через личные достижения и профессиональную компетентность;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса; четкость и последовательность в планировании занятий способствуют максимальному развитию потенциала каждого ребенка, обеспечивая им необходимые условия для роста и самосовершенствования;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив; такая среда не только вдохновляет, но и формирует у участников стремление преодолевать трудности, поддерживать друг друга и работать на общий результат;

- здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек; забота о физическом и психическом здоровье молодежи служит основой для формирования устойчивой личности, готовой к активной и сознательной жизни в обществе.

Таким образом, действенное воспитание в сфере спорта и образования основывается на комплексном подходе, сочетающем личные качества, организованность и создание позитивной атмосферы.

2.5. Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам ее прохождения:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «теннис»;
- изучить правильную технику выполнения физических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- ознакомиться с правилами соревнований по виду спорта «теннис»;
- пройти промежуточную аттестацию (нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (тестирование));
- формирование навыков ведения здорового образа жизни, неприятие потребления алкоголя, табака и др.

2.6. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Материально-технические условия реализации программы включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Тренировочный спортивный зал	штук	1
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
3	Скамья теннисная	штук	2
4	Сетка теннисная	комплект	1
	Стойки для теннисной сетки	штук	2
5	Секундомер	штук	3
6	Свисток	штук	2
7	Корзина для теннисных мячей	штук	3
8	Тренажер "лесенка"	штук	2
9	Набор фишек, конусов для установления разметки площадки	штук	2
10	Мячи (футбольные, волейбольные и др.)	штук	2
11	Мячи теннисные	штук	30

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формы контроля освоения Программы:

- 1) текущий контроль;
- 2) промежуточная аттестация.

Текущий контроль результатов освоения Программы осуществляется не менее 2-х раз за учебный год в виде контрольных игр;

Промежуточная аттестация обучающихся - в конце каждого учебного года: сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовке (тестирование).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее	
			10,5	10,5
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,0
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее	
			5,5	5,5
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4x8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более	
			14,5	15,0
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее	
			5	5

Протоколы приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки сдаются в учебную часть спортивной школы.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Общая физическая подготовка теннисиста
<http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/>;

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://olympic.ru/about-committee/team/leaders/ispolkom/>;

3. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>;

4. Официальный сайт Свердловской областной федерации тенниса <https://www.tennis66.ru/>;

5. Правила вида спорта «теннис» (действующая редакция)
<http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576/>;

6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой – М.: Советский спорт, 2005;

8. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

10. Федеральный закон от 23.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

11. Физическая подготовка в теннисе http://fta-russia.ru/index/opf_tennis/0-206.