

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Нижнеингашская средняя школа №2» им.Б.М. Катышева**

Утверждено
приказом директора школы
№ _____ от « » _____ 2023 года

Дополнительная образовательная
ПРОГРАММА
«Настольный теннис»

возраст детей: 10-17 лет
срок реализации: 3 года

Составитель:
Заместитель директора по ВР Бондарь Т.В.

Пояснительная записка

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке. Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также физкультурно - спортивных клубах. Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис, но и с учетом изменившихся с 2002 г. правил игры до 11 очков. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи

Группа настольного тенниса, как составная часть дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;

- обучение технике и тактике настольного тенниса;

Режим работы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 144 часа. Возраст учащихся – 10-17 лет. Зачисление в группу производится на основе допуска медицинского работника. Общее количество учащихся в группе – 15 человек.

В группу принимаются желающие систематически заниматься физической культурой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом с 10 до 17 лет. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических

качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в настольном теннисе. Теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Основы начального обучения игре в теннис

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом.

Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники.

Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

Второй этап – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позы;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к

техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

Четвёртый этап – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом. Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.

В первую очередь, детей нужно **учить играть**. Эта игра потом переходит в большой теннис.

Режим работы

Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-воспитательный процесс проводится круглогодично в соответствии с годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 34 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Клуба и 1 неделю - в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. Основными формами работы в кружках являются: групповые учебные занятия, педагогические тестирования, теоретические занятия, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, матчевых встречах, пребывание в оздоровительно-спортивном лагере.

Руководитель кружка организует и проводит в процессе занятий и соревнований воспитательную работу с учащимися по плану, утверждённому директором школы.

Важным в планировании учебного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла подготовки.

Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Занятия в кружках, час		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I. Теоретические занятия	8	10	10
II. Практические занятия	136	134	134
1. Общая физическая подготовка	70	80	100
2. Специальная физическая подготовка			
3. Техническая подготовка	30	28	25
4. Тактическая подготовка	38	28	9
5. Контрольное тестирование	4	4	4
6. Участие в соревнованиях	2	4	6
Итого часов:	144	144	144

Планирование и содержание занятий

Руководителю кружка необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы средства и методы, применяемые на этапе общей подготовки, были нацелены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

Программный материал

Теоретические занятия

1. Обзор состояния и развития тенниса.

Характеристика современного тенниса. Возникновение игры в теннис. Развитие тенниса в Беларуси. Сильнейшие теннисисты. Значение и место тенниса в системе физического воспитания.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Основы техники и тактики игры в теннис.

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

4. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Основные особенности ракетки: вес, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки. Уход за ракеткой. Теннисные мячи. Уход за площадкой.

5. Правила игры в теннис.

Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

6. Психическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.

Практические занятия

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: гибкость, координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции; кроссы: бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Акробатические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; специальные акробатические упражнения для развития прыгучести.

Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и командные эстафеты с преодолением препятствий.

Специально-подготовительные упражнения сходные по биомеханической структуре к ударным действиям теннисиста.

Подвижные игры с мячом и ракеткой.

Имитации различных ударов (на месте и в движении).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы за счёт быстрого движения кистью, быстрого разгибания руки в локте.

Подбивание мяча ракеткой (в разном темпе, с разной высотой) вверх, вниз, разными сторонами струнной поверхности, с перехватом рук

Вращательные движения кистью с ракеткой.

Способы поднятия мяча ракеткой.

Специально-подготовительные упражнения для развития физических способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость).

Пружинистые приседания (на носках и полной ступне).

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприседа.

Танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

Прыжки «кенгуру» с доставанием коленями груди.

Наклоны вперёд с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча, сжимание пальцами кистевого эспандера.

Бег на 6, 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперёд; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; скоростной бег; рывки вперёд, в стороны; бег приставным, скрестным шагом.

Бег по линиям корта.

«Веер» - скоростной бег по пяти заданным направлениям (из центра корта).

Прыжки: в сторону - в длину; в сторону - в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх - в сторону, вверх - назад.

Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов:

1. «Школа мяча» - одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.
- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.
- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.
- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».
- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.
- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).
- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.
- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.
- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей. Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку). Побеждает тот, кто собрал больше мячей.
- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:
 - оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
 - игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
 - подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
 - ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).
 - и др.

Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;
- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;
- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;
- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;

- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;
- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;
- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбегать налево - назад).

2. Подвижные игры.

- «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.
- «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.
- «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнанного его игрока.
- «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра,

когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырываться от «ловцов».

- «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.
- «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:
 - «запятнанные» игроки выбывают из игры;
 - «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.
- Мини-футбол, гандбол и баскетбол с теннисным мячом.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными теннисистами проводится по единому плану, утверждённому директором, в процессе учебных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать чёткая организация работы Клуба, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль учёбы спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Руководители кружков должны устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Перечень инвентаря и оборудования

Перечень инвентаря и оборудования для кружков по теннису

Наименование инвентаря	Количество	Примечание	Срок эксплуатации
Сетка теннисная	1	На группу	2 года
Стойка для сетки	2		5 лет
Ракеты теннисные	10		3 года
Мячи теннисные	20		1 год
Стенка тренировочная	2		10 лет
Гимнастические скамейки	2		10 лет
Скакалки гимнастические	6		1 год
Гимнастические маты	1		5 лет
Корзина для теннисных мячей			5 лет

СПИСОК используемой ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Аст-Пресс, 2001.
3. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.
4. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
5. Газиев М.И. [и др.] Теннис / М.И. Газиев, А. И. Яроцкий, В.П. Безверхов. – Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1992.

2.1. Учебный план

Таблица 4. Примерный тематический план учебных занятий для кружков по теннису 1, 2 и 3 года обучения

Разделы подготовки	Кружки	
	1 год обучения	2 и 3 год обучения
I. Теоретические занятия	8	10
1. Обзор состояния и развития тенниса	1	2
2. Тренировка и влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	2
3. Основы техники и тактики игры в теннис	2	2
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1
5. Правила игры в теннис	2	2
6. Психическая подготовка	1	1
II. Практические занятия	200	302
1. Общая и специальная физическая подготовка	92	130
2. Изучение и совершенствование техники	92	144
3. Основы тактики игры в теннис	10	20
4. Соревновательная практика	2	4
5. Контрольное тестирование	4	4
Итого часов	208	312

2.2

Цель учебно-воспитательного процесса – воспитание целеустремлённого, физически развитого, обладающего крепким здоровьем, подготовленного к высокопроизводительному творческому труду, способного показать наилучшие спортивные результаты в меру своих индивидуальных возможностей молодого человека.

В соответствии с задачами Клуба, кружок по теннису призван решать следующие **задачи**:

- привлекать детей, подростков и юношей к систематическим занятиям теннисом;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых детей, подростков и юношей, обеспечивать укрепление их здоровья;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы;
- готовить спортивный резерв для передачи в ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП, РЦОР.

Современная подготовка спортивного резерва в детско-юношеских клубах должна осуществляться на основе следующих **методических положений**:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание широкого комплекса физических качеств и формирование двигательных навыков, создающих фундамент для достижения физического совершенства;
- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки детей, подростков и юношей;
- строгое соблюдение принципа постепенности применения физических нагрузок в процессе подготовки юных теннисистов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки.

1.1. Концепция спортивной подготовки юных теннисистов

Концепция обучения в теннисе выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформация полученной информации в модели тренировочных заданий: игру разделяют на фрагменты, фазы, ситуации, в которых моделируются действия игрока.

Однако до сих пор существуют мнения о том, что прежде, чем ребенок начинает играть, его следует обучить ряду действий с мячом и без него. Таким образом, обучение юных теннисистов начинается с изучения технических приемов в упражнениях. Однако, то, что сформировано вне игры, в игре будет «рваться». Да и сама обстановка упражнения предлагает заранее готовый ответ на задание. Становится понятным, что такой подход лишает ребенка главного - развития игрового тактического мышления, т.е. мысль и действие, которые в игре представлены едино, в упражнении расчленяются.

Следует пересмотреть, в первую очередь, систему подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, отдав предпочтение **игровым средствам**, создающим богатейший двигательный фонд ребенка, придающий ему энтузиазм, развивающий творчество, обогащающий радостью, что очень важно.

International Tennis Federation (ITF) развивает во всем мире программу по мини-теннису в общеобразовательных школах **«Play and stay»**.

Основные положения программы обучения мини-теннису «Play and stay»:

1. Мини-теннис – идеальный путь ознакомления с игрой в большой теннис.

2. Наиболее эффективным способом привлечения внимания детей к теннису является использование игр с мячом и ракеткой, представленных в веселой и активной форме. Это дает возможность большому количеству детей научиться играть в теннис и получать удовольствие от игры.

3. Вместо привычного обучения теннисной технике, предлагается использовать игры, способствующие обучению теннису. Для игрока лучше выполнить задание с неидеальной техникой, чем, используя хорошую технику добиться малого или никакого успеха.

4. В занятиях используется инвентарь, соответствующий детским возможностям: низкие сетки, поролоновые мячи, легкие ракетки.

5. В качестве корта для занятий могут быть использованы любые ровные поверхности, причем корт может быть уменьшен (см. Приложение 4).

6. Число учеников может быть до 30 человек.

7. Каждый урок по мини-теннису должен включать:

- подвижные игры, развивающие координационные, скоростные и скоростно-силовые способности;
- упражнения, дающие возможность познакомиться с теннисным инвентарем;
- различные упражнения и повторения, в которых используются конусы, обручи, мячи различных размеров;
- игры с мячом и ракеткой по простым правилам, развивающие координацию и тактическое мышление.

1.2. Этапы и периоды многолетней подготовки в кружках по теннису

Таблица 1. Возрастные границы этапов подготовки в кружках по теннису

Этапы	Периоды	Кружки	Возраст / лет
Общей подготовки	-	1, 2 и 3 год обучения	7-10
Специальной подготовки	Подготовительный	4 год обучения (и выше)	11-14
	Соревновательный		
	Переходный		

1-й этап – общей подготовки.

Продолжительность - 3-5 лет. Задачи на данном этапе нацелены на развитие «школы движений и действий», «школы мяча», формирование базы общей и специальной физической подготовленности, техники и тактики теннисиста.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;

- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

В группах общей подготовки, где занимающиеся ещё не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебный план строится без деления на периоды.

2-й этап – специальной подготовки.

Задачи на данном этапе нацелены на дальнейшее совершенствование всех видов подготовленности юного теннисиста.

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее совершенствование и закрепление в игре со счётом всех приёмов техники;
- освоение в полном объёме стратегии и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- дальнейшее изучение теоретических основ тренировки, техники, стратегии и тактики, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

В группах специальной подготовки занимающиеся выступают на соревнованиях: внутригрупповые соревнования на первенство кружка, районные соревнования и городские соревнования среди детско-юношеских клубов.

В связи с этим, годичный цикл подготовки в этих группах делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (делится на 2 этапа):

1) этап предварительной подготовки, задачами которого являются: всесторонняя физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка теннисистов; подготовка к сдаче контрольных нормативов;

2) этап предсоревновательной подготовки, задачами которого являются: подготовка к предстоящим соревнованиям; дальнейшее совершенствование специальных двигательных способностей; изучение и совершенствование техники и тактики игры.

Основные средства: гимнастические упражнения; бег; прыжки; метания; спортивные и подвижные игры; упражнения для развития специальных двигательных способностей, а также для освоения техники и тактики игры в теннис; учебные, контрольные и товарищеские игры.

Соревновательный период.

Основные задачи: достижение стабильных результатов реализации техники и тактики игры; специальная подготовка к каждому соревнованию; воспитание волевых качеств.

Основные средства: гимнастические упражнения; бег; прыжки; метания; плавание; спортивные и подвижные игры; специальные упражнения по технике и тактике игры; контрольные, товарищеские и официальные соревнования.

Учебная работа в этом периоде проводится с учётом особенностей предстоящих соревнований.

Переходный период.

Основные задачи: активный отдых; создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы; поддержание уровня общей физической и технической подготовленности; контрольное тестирование.

Основные средства: плавание; массаж; спортивные и подвижные игры.

Продолжительность каждого периода зависит от особенностей календаря соревнований, от задач на год.

1.3. Основы начального обучения игре в теннис

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом.

Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. При этом также используется уменьшенные корты (см. Приложение 4).

Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники.

Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

Второй этап – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

Четвёртый этап – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

При работе с детьми начальных классов целесообразно не акцентировать внимание детей на фазах удара, а создавать образные представления. Очень важную роль играет личный показ руководителя кружка.

Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе.

Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты.

Например, при ударах с отскока (справа и слева) лучше выполнять маленький замах таким образом, чтобы основание ручки ракетки было обращено на сетку. Далее, рука выходит вперед, таким образом, чтобы мячик оказался в центре головки ракетки - точка удара. После этого, головка ракетки ускоряет движение по мячу и выходит вверх - окончание удара.

Удары справа и слева необходимо разучивать параллельно.

При ударах с лета целесообразно использовать обыкновенные «подставки» впереди себя.

Подача, обычно, начинается с подброса. Необходимо научить детей правильному замаху, небольшой петле, а главное, - выходу головки ракетки на мяч в самом верху.

Все приемы техники следует разучивать одновременно с правильным движением ног, т.е. в движении.

Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений - зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье.

Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.

В первую очередь, детей нужно **учить играть**. Эта игра потом переходит в большой теннис.

1.4. Комплектование и наполняемость учебных групп

Таблица 2. Комплектование и наполняемость учебных групп для кружков по теннису

Кружки	Возраст занимающихся, лет	Кол-во занимающихся, чел.	Кол-во часов в неделю, акад. час	Рекомендуемая годовая учебно-воспитательная нагрузка за 46 недель, акад. час	Рекомендуемая годовая учебно-воспитательная нагрузка в летний период (оздоровительно-спортивный лагерь) - 6 недель, акад. час	Всего часов за год - 52 недели, акад. час
1 год обучения	7-8	14-16	4	184	24	208

2 год обучения	8-9	12-14	6	276	36	312
3 год обучения	9-10	10-12				
4 год обучения (и свыше)	11-14	8-10 (6-8)	9	414	54	468

В кружки 1 года обучения зачисляются все дети, желающие заниматься теннисом, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий теннисом. Зачисление учащихся производится по заявлению поступающего при согласии родителей и наличии допуска врача. По количеству занимающихся допускается принять на 50-70% больше минимального состава групп. По окончании учебного года состав групп начальной подготовки должен составлять не менее 70% от набранного количества.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения Педагогического совета. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут оставаться на повторный год обучения, но не более одного раза на каждом этапе.

1.5. Режим работы кружков по теннису

Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-воспитательный процесс проводится круглогодично в соответствии с годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Клуба и 6 недель - в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. Основными формами работы в кружках являются: групповые учебные занятия, работа по индивидуальным планам (со сборной Клуба), педагогические тестирования, теоретические занятия, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, матчевых встречах, пребывание в оздоровительно-спортивном лагере.

Продолжительность одного занятия в кружках 1 и 2 года обучения не должна превышать 2-х, а в кружках 3 года обучения (и свыше) - 3-х академических часов.

Руководитель кружка организует и проводит в процессе занятий и соревнований воспитательную работу с учащимися по плану, утверждённому директором ДЮК ФП.

Важным в планировании учебного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла подготовки.

Таблица 3. Примерный учебный план для кружков по теннису

Разделы подготовки	Занятия в кружках, час		
	1 год обучения	2 и 3 год обучения	4 год обучения (и выше)
I. Теоретические занятия	8	10	12
II. Практические занятия	200	302	456
1. Общая физическая подготовка	92	130	96
2. Специальная физическая подготовка			80
3. Техническая подготовка	92	144	230
4. Тактическая подготовка	10	20	40
5. Контрольное тестирование	4	4	4
6. Участие в соревнованиях	2	4	6
Итого часов:	208	312	468

2. Планирование и содержание занятий в кружках по теннису 1, 2 и 3 года обучения.

Руководителю кружка необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы средства и методы, применяемые на этапе общей подготовки были нацелены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;

- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

2.1. Учебный план

Таблица 4. Примерный тематический план учебных занятий для кружков по теннису 1, 2 и 3 года обучения

Разделы подготовки	Кружки	
	1 год обучения	2 и 3 год обучения
I. Теоретические занятия	8	10
1. Обзор состояния и развития тенниса	1	2
2. Тренировка и влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	2
3. Основы техники и тактики игры в теннис	2	2
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1
5. Правила игры в теннис	2	2
6. Психическая подготовка	1	1
II. Практические занятия	200	302
1. Общая и специальная физическая подготовка	92	130
2. Изучение и совершенствование техники	92	144
3. Основы тактики игры в теннис	10	20
4. Соревновательная практика	2	4
5. Контрольное тестирование	4	4
Итого часов	208	312

2.2 Программный материал

Теоретические занятия

1. Обзор состояния и развития тенниса.

Характеристика современного тенниса. Возникновение игры в теннис. Развитие тенниса в Беларуси. Сильнейшие теннисисты. Значение и место тенниса в системе физического воспитания.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Основы техники и тактики игры в теннис.

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

4. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Основные особенности ракетки: вес, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки. Уход за ракеткой. Теннисные мячи. Уход за площадкой.

5. Правила игры в теннис.

Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

6. Психическая подготовка.

Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.

Практические занятия

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: гибкость, координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на короткие и средние дистанции; кроссы: бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Акробатические упражнения: кувырки; перекаты; перевороты; специальные акробатические упражнения для развития прыгучести.

Спортивные игры по упрощённым правилам: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и командные эстафеты с преодолением препятствий.

Специально-подготовительные упражнения сходные по биомеханической структуре к ударным действиям теннисиста.

Подвижные игры с мячом и ракеткой.

Имитации различных ударов (на месте и в движении).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча сбоку - вперед (правой, левой, двумя руками).

Броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы за счёт быстрого движения кистью, быстрого разгибания руки в локте.

Подбивание мяча ракеткой (в разном темпе, с разной высотой) вверх, вниз, разными сторонами струнной поверхности, с перехватом рук

Вращательные движения кистью с ракеткой.

Способы поднятия мяча ракеткой.

Специально-подготовительные упражнения для развития физических способностей (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость).

Пружинистые приседания (на носках и полной ступне).

Приседания на одной ноге.

Выпрыгивания вверх из полуприседа.

Танец «вприсядку» с попеременным выбрасыванием ног вперёд и в стороны.

Прыжки «кенгуру» с доставанием коленями груди.

Наклоны вперёд с касанием руками пола с последующим быстрым наклоном назад с касанием пальцами пяток.

Сгибание и подъём ног из положения лёжа на спине.

Сжимание в ладони теннисного мяча, сжимание пальцами кистевого эспандера.

Бег на 6, 10, 30, 60 метров: семенящий бег с максимальной частотой движений ногами; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; бег боком и спиной вперёд; бег с быстрым изменением направления и способа движения; челночный бег; скоростной бег; рывки вперёд, в стороны; бег приставным, скрестным шагом.

Бег по линиям корта.

«Веер» - скоростной бег по пяти заданным направлениям (из центра корта).

Прыжки: в сторону - в длину; в сторону - в высоту с места, с быстрого и медленного разбега; с толчком вверх - в сторону, вверх - назад.

Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки юных теннисистов:

1. «Школа мяча» - одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

Парные упражнения:

- броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.
- броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

- «Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.
- «Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.
- «Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».
- «Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

- «Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.
- «Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).
- «Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змейке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.
- «Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.
- «Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей. Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.
- Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:
 - оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
 - игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
 - подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
 - ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).
 - и др.

Одиночные упражнения.

- бросок мяча вверх - вперед, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;
- бросок мяча вверх - вперед, в сторону и ловля с лёта;
- бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;
- бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;
- имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

- бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;
- ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;
- бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
- парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбежать налево - назад).

2. Подвижные игры.

- «Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.
- «Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.
- «Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнавшего его игрока.
- «Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».
- «Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

- «Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила:
 - «запятнанные» игроки выбывают из игры;
 - «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.
- Мини-футбол, гандбол и баскетбол с теннисным мячом.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными теннисистами, занимающимися в детско-юношеских клубах физической подготовки, проводится по единому плану, утверждённому директором, в процессе учебных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать чёткая организация работы Клуба, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль учёбы спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Руководители кружков должны устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

6. Перечень инвентаря и оборудования

Таблица 6. Рекомендуемый перечень инвентаря и оборудования для кружков по теннису

Наименование инвентаря	Количество	Примечание	Срок эксплуатации
Сетка теннисная	1		2 года
Стойка для сетки	2		5 лет
Ракеты теннисные	15		3 года
Мячи теннисные	200		1 год
Мячи набивные	8	1 и 2 кг.	3 года
Стенка тренировочная		На группу	
Гимнастические скамейки	2		10 лет
Гимнастическая стенка	2		10 лет
Скакалки гимнастические	15		1 год
Гимнастические маты	6		5 лет
Корзина для теннисных мячей	1		5 лет

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6. Андружейчик М.Я. Футбол: Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М.Я. Андружейчик – Мн.: БГУФК, 2006.
7. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Белиц-Гейман С.П. Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Аст-Пресс, 2001.
9. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры – М.: Издательство Эксмо, 2004.
10. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
11. Газиев М.И. [и др.] Теннис / М.И. Газиев, А. И. Яроцкий, В.П. Безверхов. – Т.: Изд-во им. Ибн Сины, 1992.

Таблица 1. Возрастные границы этапов подготовки в кружках по теннису

Этапы	Периоды	Кружки	Возраст / лет
Общей подготовки	-	1, 2 и 3 год обучения	7-10
Специальной подготовки	Подготовительный	4 год обучения (и выше)	11-14
	Соревновательный		
	Переходный		

1-й этап – общей подготовки.

Продолжительность - 3-5 лет. Задачи на данном этапе нацелены на развитие «школы движений и действий», «школы мяча», формирование базы общей и специальной физической подготовленности, техники и тактики теннисиста.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;

- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

В группах общей подготовки, где занимающиеся ещё не выступают регулярно в официальных соревнованиях, учебный план строится без деления на периоды.

2-й этап – специальной подготовки.

Задачи на данном этапе нацелены на дальнейшее совершенствование всех видов подготовленности юного теннисиста.

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее совершенствование и закрепление в игре со счётом всех приёмов техники;
- освоение в полном объёме стратегии и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- дальнейшее изучение теоретических основ тренировки, техники, стратегии и тактики, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

В группах специальной подготовки занимающиеся выступают на соревнованиях: внутригрупповые соревнования на первенство кружка, районные соревнования и городские соревнования среди детско-юношеских клубов.

В связи с этим, годичный цикл подготовки в этих группах делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (делится на 2 этапа):

1) этап предварительной подготовки, задачами которого являются: всесторонняя физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка теннисистов; подготовка к сдаче контрольных нормативов;

2) этап предсоревновательной подготовки, задачами которого являются: подготовка к предстоящим соревнованиям; дальнейшее совершенствование специальных двигательных способностей; изучение и совершенствование техники и тактики игры.

Основные средства: гимнастические упражнения; бег; прыжки; метания; спортивные и подвижные игры; упражнения для развития специальных двигательных способностей, а также для освоения техники и тактики игры в теннис; учебные, контрольные и товарищеские игры.

Соревновательный период.

Основные задачи: достижение стабильных результатов реализации техники и тактики игры; специальная подготовка к каждому соревнованию; воспитание волевых качеств.

Основные средства: гимнастические упражнения; бег; прыжки; метания; плавание; спортивные и подвижные игры; специальные упражнения по технике и тактике игры; контрольные, товарищеские и официальные соревнования.

Учебная работа в этом периоде проводится с учётом особенностей предстоящих соревнований.

Переходный период.

Основные задачи: активный отдых; создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы; поддержание уровня общей физической и технической подготовленности; контрольное тестирование.

Основные средства: плавание; массаж; спортивные и подвижные игры.

Продолжительность каждого периода зависит от особенностей календаря соревнований, от задач на год.

Основы начального обучения игре в теннис

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом.

Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. При этом также используется уменьшенные корты (см. Приложение 4).

Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники.

Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

Второй этап – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с

разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

Четвёртый этап – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

При работе с детьми начальных классов целесообразно не акцентировать внимание детей на фазах удара, а создавать образные представления. Очень важную роль играет личный показ руководителя кружка.

Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе.

Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты.

Например, при ударах с отскока (справа и слева) лучше выполнять маленький замах таким образом, чтобы основание ручки ракетки было обращено на сетку. Далее, рука выходит вперед, таким образом, чтобы мячик оказался в центре головки ракетки - точка удара. После этого, головка ракетки ускоряет движение по мячу и выходит вверх - окончание удара.

Удары справа и слева необходимо разучивать параллельно.

При ударах с лета целесообразно использовать обыкновенные «подставки» впереди себя.

Подача, обычно, начинается с подброса. Необходимо научить детей правильному замаху, небольшой петле, а главное, - выходу головки ракетки на мяч в самом верху.

Все приемы техники следует разучивать одновременно с правильным движением ног, т.е. в движении.

Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений - зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье.

Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.

В первую очередь, детей нужно **учить играть**. Эта игра потом переходит в большой теннис.

1.4. Комплектование и наполняемость учебных групп

Таблица 2. Комплектование и наполняемость учебных групп для кружков по теннису

Кружки	Возраст занимающихся, лет	Кол-во занимающихся, чел.	Кол-во часов в неделю, акад. час	Рекомендуемая годовая учебно-воспитательная нагрузка за 46 недель, акад. час	Рекомендуемая годовая учебно-воспитательная нагрузка в летний период (оздоровительно-спортивный лагерь) - 6 недель, акад. час	Всего часов за год - 52 недели, акад. час
1 год обучения	7-8	14-16	4	184	24	208
2 год обучения	8-9	12-14	6	276	36	312
3 год обучения	9-10	10-12				
4 год обучения (и выше)	11-14	8-10 (6-8)	9	414	54	468

В кружки 1 года обучения зачисляются все дети, желающие заниматься теннисом, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий теннисом. Зачисление учащихся производится по заявлению поступающего при согласии родителей и наличии допуска врача. По количеству занимающихся допускается принять на 50-70% больше минимального состава групп. По окончании учебного года состав групп начальной подготовки должен составлять не менее 70% от набранного количества.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения Педагогического совета. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут оставаться на повторный год обучения, но не более одного раза на каждом этапе.

Режим работы кружков по теннису

Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-воспитательный процесс проводится круглогодично в соответствии с годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Клуба и 6 недель - в условиях оздоровительно-спортивного лагеря. Основными формами работы в кружках являются: групповые учебные занятия, работа по индивидуальным планам (со сборной Клуба), педагогические тестирования, теоретические занятия, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, матчевых встречах, пребывание в оздоровительно-спортивном лагере.

Продолжительность одного занятия в кружках 1 и 2 года обучения не должна превышать 2-х, а в кружках 3 года обучения (и свыше) - 3-х академических часов.

Руководитель кружка организует и проводит в процессе занятий и соревнований воспитательную работу с учащимися по плану, утверждённому директором ДЮК ФП.

Важным в планировании учебного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла подготовки.

Таблица 3. Примерный учебный план для кружков по теннису

Разделы подготовки	Занятия в кружках, час		
	1 год обучения	2 и 3 год обучения	4 год обучения (и свыше)
I. Теоретические занятия	8	10	12
II. Практические занятия	200	302	456
1. Общая физическая подготовка	92	130	96
2. Специальная физическая подготовка			80
3. Техническая подготовка	92	144	230
4. Тактическая подготовка	10	20	40
5. Контрольное тестирование	4	4	4
6. Участие в соревнованиях	2	4	6
Итого часов:	208	312	468

2. Планирование и содержание занятий в кружках по теннису 1, 2 и 3 года обучения.

Руководителю кружка необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы средства и методы, применяемые на этапе общей подготовки были нацелены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Педагогический контроль

Управление спортивной подготовкой игроков в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности
- контроль тренировочной деятельности-
- контроль за состоянием спортсменов.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи игр.

Общая оценка за игру команды и отдельных игроков складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности теннисиста и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Критерием оценки является степень знаний занимающихся.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья спортсменов;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств, исходящих из задач физической подготовки каждого этапа.




Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки до 1-го года обучения

(возраст занимающихся 6–7 лет, 6 часов в неделю, продолжительность занятия 2 часа)

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения контрнаката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их приема: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера
4. Подвижные игры	10 мин.	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

