

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 490  
с углублённым изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
педагогическим советом школы  
протокол № 1  
от 30.08.17

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы № 490  
*Н.Б. Александрова*  
Приказ № 36  
от 30.08.17



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
объединения  
«ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ТЕННИС»  
программа рассчитана на учащихся 9-17 лет  
срок реализации- 2017-2018 учебный год

Разработчик рабочей программы:  
педагог дополнительного образования  
Иноземцева Ольга Петровна  
Год разработки программы – 2017.

РАССМОТРЕНО:  
Руководитель ОДОД

*Е.А. Урвачева*  
Урвачева Е.А.  
28.08.2017

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе образовательной программы дополнительного образования «Обучение игре в теннис», разработчиком которой является Иноземцева О.П.

Образовательная программа «Обучение игре в теннис» для дополнительного образования обучающихся в средних общеобразовательных школах разработана на основе нормативных документов в соответствии с Законом Российской Федерации об Образовании, Федеральным Законом от 13.01.96 № 12-ФЗ и Типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы: обучение игре в теннис позволяет развивать координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «обучение игре в теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**ЦЕЛЬ** программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий теннисом.

**ЗАДАЧИ** программы:

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в теннис.
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

-пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма; Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 17 лет.

Условия реализации программы:

Срок реализации программы – 1 год

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов в год.

**Форма организации детей на занятии:**

- групповая,
- игровая,
- индивидуально-игровая,
- в парах.

**Форма проведения занятий:**

- индивидуальное,
- практическое,
- комбинированное,
- соревновательное.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы секции по теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

**Место проведения занятий:**

- Спортивный зал школы

**Форма контроля:**

- Текущий контроль – умение применять приобретенные навыки на практических занятиях;
- Итоговый контроль – экзамен, соревнования клубные, районные и городские

Одним из важнейших условий осуществления эффективной физической подготовки является ее рациональное построение. Как единое целое этот процесс строится на основе последовательного решения системы общих и специфических задач тренировки и воспитания.

**Возраст детей, условия приема**

Программа предназначена для учащихся 5 - 11 классов. Набор осуществляется на добровольной основе, после получения медицинского допуска врача.

**Формы работы:**

Основной способ освоения программы – групповой

**Теоретические знания** проводятся в виде лекций, бесед, дискуссий в классе или спортивном зале

**Практические занятия** проводятся в спортивном зале в виде тренировки с отработкой поставленных задач.

**Формы проведения занятий:**

- тренировочные занятия,
- беседы, соревнования,
- тестирования,
- спортивные конкурсы,

- праздники,
- просмотры соревнований.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **2. Учебно-тематический план 1-го года обучения 4 часа в неделю (144 часа в год)**

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретические сведения по разделу «теннис»	8	-	8
3	Общефизическая подготовка	-	24	24
4	Специальная физическая подготовка	4	20	24
5	Технико-тактическая подготовка	12	48	60
6	Учебные игры, инструкторская и судебная практика	4	20	24
7	Заключительное занятие.	2	-	2
	Общее количество часов в год	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>144</b>

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **3.1. Вводное занятие.**

*Теория.*

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Особенности поведения на теннисном корте. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Травма. Спортивная обувь, одежда.

#### **3.2. Теоретические сведения**

*Теория.*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в теннис; Первые упоминания о теннисе. Теннис во Франции. Предшественники теннисной ракетки и мяча. Теннис в Англии. Сферистика Уингфилда Уолтера. Рождение современного тенниса. Уимблдонский лаун-теннисный и крикетный клуб. Первые теннисные турниры. Теннис на Олимпиаде в Афинах в 1896 году.

Инвентарь и оборудование для игры в теннис;

Техника безопасности при проведении групповых занятий. Покрытие корта. Теннисная сетка. Судейское кресло

Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».

Правила игры в теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры теннис; Теннисная ракетка. Теннисный мяч.

### **3.3. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

*Практика.*

Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчеты групп:

по порядку, на первый-второй, по три. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре.

Повороты. Передвижения. Размыкание и смыкание строя.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений.

Для мышц туловища: вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны.

Для мышц ног: поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие. Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

С короткой скакалкой, подскоки в различном темпе, бег и эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, перешагивания и перепрыгивания через палку.

С набивными мячами: броски вверх и ловля мяча с поворотами и приседаниями из различных исходных положений, метания различными способами, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

Легкоатлетические упражнения.

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, с подскоками, приставными и скрестными шагами, обычный бег с высоким подниманием бедра, бег и эстафеты на короткие дистанции, бег с различными ускорениями, прыжки в длину с места и с разбега, метания мячей.

Упражнения для развития быстроты и ловкости

Быстрый бег боком, с изменениями направления и способа передвижения, рывки из стартового положения теннисиста, разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц всего тела: сочетание движений различных частей тела, упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног.

### **3.4. Специальная физическая подготовка**

*Теория.*

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях теннисом;

*Практика.*

*Скоростные способности*

Упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости.

Прыжковые упражнения на месте, в стороны, вперед-назад, с ноги на ногу. Упражнения со скакалкой, обручем, эстафеты динамического характера.

Подвижные игры: «Разведка», «Защита», «Салки».

*Силовые способности*

Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, лазание по канату, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку. Упражнения с набивными мячами. С гантелями (вес до 0,5 кг). С резиновыми бинтами.

Подвижные игры: «Перетягивание соперника», «Единоборство», «Качели»

*Координационные способности*

Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение.

Различные прыжки, ловля мяча, напрыгивание на скамейку. Вратарские упражнения. Школа мяча. Школа ракетки.

Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий».

*Гибкость*

Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны - вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову. Подтягивание левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам.

Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, обхватив голень, «замок». Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

*Выносливость*

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа.

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева.

*Удары с отскока.*

Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.

Одиночные удары со своего подброса в фон, стенку.

Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м (упражнение выполняется парами)

### **3.5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.*

Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.

Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки

Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока

*Практика.*

*Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом*

Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности

*Удары с лета.*

Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева.

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности

*Подача.*

Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения.

Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева. Выполнение ударного движения.

### 3.6. Учебная игра . Инструкторская и судебная практика.

*Теория.*

Правила игры в теннис. Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».

*Практика.*

парные игры

«игра защитника против атакующего»

«игра атакующего против защитника»

### 3.7. Заключительное занятие.

*Теория.*

Подведение итогов. Награждение по итогам года. Рекомендации для занятий в летний период.

## 4. Календарно - тематический план.

№ занятия	Тема занятия	Формы контроля	Дата проведения		
			План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Особенности поведения на теннисном корте. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Травма. Спортивная обувь, одежда. Инструктаж по ОТ на тренировках, СФПЭ соревнованиях.	устный опрос	сентябрь		теория
2	СФП. Удары с отскока - удары с относительно фиксированной постановкой ног, одиночные удары со своего подброса в фон, стенку, одиночные удары с подброса мяча партнером.	контрольные нормативы	сентябрь		
3	СФП. Удары по отскочившему мячу. Работа у стены.	контрольные нормативы	сентябрь		
4	ОФП. Работа с эспандером	контрольные нормативы	сентябрь		
5	ТТП. Удары с отскоком. Скручивание. Стрейчинг.	контрольные нормативы	сентябрь		
6	ТТП. Удары слету справа. Работа в парах.	контрольные нормативы	сентябрь		
7	ТТП. Работа с набивным мячом.	контрольные нормативы	сентябрь		
8	СФП. Лесенка. Упражнения. Работа ног	контрольные нормативы	сентябрь		
9	ОФП. Кросс 3 км.	контрольные нормативы	сентябрь		
10	ТТП. Кручение. Удар слева. Работа в парах	контрольные нормативы	октябрь		
11	ОФП. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями. Общеразвивающие упражнения с предметами - с короткой скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.	контрольные нормативы	октябрь		
12	ТТП. Игровые упражнения. Срезовые упражнения.	контрольные нормативы	октябрь		
13	СФП. Набивания мяча.	контрольные нормативы	октябрь		
14	СФП. Удар с отскока слева.	контрольные нормативы	октябрь		
15	ТТП. Перекручивающие удары справа и	контрольные	октябрь		

	слева, игровые упражнения	нормативы			
16	ТТП. Игровые упражнения в парах.	контрольные нормативы	октябрь		
17	СФП. Силовые упражнения	контрольные нормативы	октябрь		
18	ТТП. Резонирующий удар по отскочившему мячу. Работа у стены	контрольные нормативы	октябрь		
19	СФП. Участие в городских соревнованиях по СФП.	контрольные нормативы	ноябрь		
20	ТТП. Технические упражнения в парах. Техника крученной подачи.	контрольные нормативы	ноябрь		
21	ТТП - техника кручёной подачи.	контрольные нормативы	ноябрь		
22	ОФП. Упражнения с набивным мячом и скакалкой.	контрольные нормативы	ноябрь		
23	ТТП. Игровые упражнения. Игра в паре.	контрольные нормативы	ноябрь		
24	ТТП. Удержание направлений. Техника подачи.	контрольные нормативы	ноябрь		
25	ТТП. Стрейчинг. Работа с ортболом.	контрольные нормативы	ноябрь		
26	ТТП. Технические упражнения у сетки. Парная игра	контрольные нормативы	ноябрь		
27	СФП. Упражнения на координацию. Вратарские упражнения. Школа мяча. Школа ракетки. Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий».	контрольные нормативы	декабрь		
28	ТТП. Выход к сетке. Атакующие удары у сетки.	контрольные нормативы	декабрь		
29	ТТП. Игровые упражнения в парах.	контрольные нормативы	декабрь		
30	ТТП. Игровые упражнения в парах.	контрольные нормативы	декабрь		
31	Теоретические сведения. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в теннис. Первые упоминания о теннисе. Теннис во Франции. Предшественники теннисной ракетки и мяча. Теннис в Англии. Сферистика Уингфилда Уолтера.	устный опрос	декабрь		теория
32	Теоретические сведения. Рождение современного тенниса. Уимблдонский лаун-теннисный и крикетный клуб. Первые теннисные турниры. Теннис на Олимпиаде в Афинах в 1896 году. Инвентарь и оборудование для игры в теннис. Техника безопасности при проведении групповых занятий.	устный опрос	декабрь		теория
33	Теоретические сведения. Покрытие корта. Теннисная сетка. Судейское кресло. Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры.	устный опрос	декабрь		теория
34	Теоретические сведения. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка». Оборудование места занятий, инвентарь для игры теннис. Теннисная ракетка. Теннисный мяч.	устный опрос	декабрь		теория
35	ОФП. Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Строевые упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. я для мышц туловища.	контрольные нормативы	декабрь		
36	ОФП. Упражнения для мышц туловища и мышц ног.	контрольные нормативы	январь		



37	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки, для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении.	контрольные нормативы	январь		
38	ОФП. Упражнения на гибкость, растяжки, на равновесие. Бег равномерный и переменный. Спортивные игры.	контрольные нормативы	январь		
39	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, с подскоками, приставными и скрестными шагами. Обычный бег с высоким подниманием бедра.	контрольные нормативы	январь		
40	ОФП. Бег и эстафеты на короткие дистанции, бег с различными ускорениями. Прыжки в длину с места и с разбега. Метания мячей.	контрольные нормативы	январь		
41	ОФП. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты.	контрольные нормативы	январь		
42	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	контрольные нормативы	февраль		
43	СФП. Сведения о строении и функциях организма человека.	устный опрос	февраль		теория
44	СФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях теннисом.	устный опрос	февраль		теория
45	СФП. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой, обручем, эстафеты динамического характера. Подвижные игры: «Разведка». Упражнения на гибкость, на выносливость - ловля отскочившего мяча, подброшенного самим игроком от себя в разные стороны.	контрольные нормативы	февраль		
46	СФП. Упражнения с преодолением собственного веса, с набивными мячами, с гантелями (вес до 0,5 кг), с резиновыми бинтами. Подвижные игры: «Перетягивание соперника», «Единоборство», «Качели».	контрольные нормативы	февраль		
47	ТТП. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.	устный опрос	февраль		теория
48	ТТП. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.	устный опрос	февраль		теория
49	ТТП. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки.	устный опрос	февраль		теория
50	ТТП. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки.	устный опрос	март		теория
51	ТТП. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.	устный опрос	март		теория
52	ТТП. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.	устный опрос	март		теория
53	ТТП. Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом.	контрольные нормативы	март		
54	ТТП. Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом.	контрольные нормативы	март		
55	ТТП. Удары с лета - выполнение отдельных	контрольные	март		

	ударов справа и слева.	нормативы			
56	ТТП. Удары с лета - выполнение отдельных ударов справа и слева.	контрольные нормативы	март		
57	ТТП. Удары с лета - выполнение отдельных ударов справа и слева.	контрольные нормативы	март		
58	ТТП. Выполнение подачи - подброс мяча с фиксацией предупредительного положения, ударов справа и слева.	контрольные нормативы	март		
59	ТТП. Удар с отскоком справа.	контрольные нормативы	апрель		
60	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Правила игры в теннис. Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры.	устный опрос	апрель		теория
61	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».	устный опрос	апрель		теория
62	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра защитника против атакующего».	игра	апрель		
63	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра защитника против атакующего.	судейская практика	апрель		
64	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра атакующего против защитника.	устный опрос	апрель		
65	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра атакующего против защитника.	игра	апрель		
66	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Парные игры.	игра	апрель		
67	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Парные игры.	игра	апрель		
68	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Парные игры.	игра	май		
69	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Парные игры.	игра	май		
70	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Парные игры.	игра	май		
71	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Парные игры.	игра	май		
72	Подведение итогов. Награждение по итогам года. Рекомендации для занятий в летний период.	итоги	май		
73	Резервное занятие		май		

## 5. Ресурсное обеспечение программы

- Инструкции по охране труда на занятиях теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП
- Карточка упражнений по теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в теннисе».
- Рекомендации по организации подвижных игр
- спортивный школьный зал 12х24

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- сетка для тенниса
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
- поролоновые мячи
- мишени

#### **Список 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.
6. Жур В.П. Техническая, тактическая и физическая подготовка теннисистов: методические рекомендации / В.П.Жур. – Мн.: БГОИФК, 1991.
7. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 1997.
8. Иванова Т. С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: «ИНСОФТ», 1993.
9. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
10. Кулишова М.В. Некоторые методические аспекты отбора и начальной тренировки теннисисток / М.В. Кулишова // Научные проблемы подготовки спортсменов Республики Беларусь к олимпийским играм 2004 года: Материалы научно-методической конференции г. Минск, 28 февраля 2003 г. – Мн.: ГУ НИИФК, 2003. – 106 с.
11. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
12. Креспо М. [и др.] Развивая молодого игрока / М. Креспо, Г. Гранито, Д.Майли. - Мн.: БТА, 2008.
13. Лот, Ж.-П. Теннис за 3 дня / Ж.-П. Лот. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров/ П. Метцлер. – М.: Агентство «Фаир», 1997.
15. Никитушкин В.Г [и др.] Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
17. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа тенниса / М. Олдржих, В. Шафаржик. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
18. Основы тенниса / Под общ. ред. Л. С. Зайцевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Программа школьной теннисной инициативы: Руководство для тренера (International Tennis Federation). – Мн.: БТА, 1998.
20. Синглтон С. Искусство игры в теннис: / С. Синглтон. – М.: Астрель, 2004.

21. Теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 1972.
22. Теннис для начинающих: учеб.-методическое пособие / Мин. Гор. уч-методич. центр по физкультурно-оздоровит. работе и спорт. резерву. – Мн.: РУП «Минсктиппроект», 2005.
23. Учебник передового тренера. – Мн.: БГА, 1999.
24. Шаповалова О.А. Теннис для начинающих / О.А. Шаповалова – М.: Вече, 2002.
25. Школа тенниса / под ред. Ш.А. Тарпищева – М.: Изд-во Эксмо, 2000.
26. Шокин А.И. Научные основы отбора в ДЮСШ по теннису / А.И. Шокин. – М.: ГЦОЛИФК, 1979.
27. 88 уроков американских тренеров / Под ред. Д. Бастроу. – М.: Мосты, 1993.