

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

ПРИНЯТО


на педагогическом совете
школы

Протокол от 30.08.2019

№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Н.Б.Александрова

Приказ от 30.08.2019

№ 353-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Обучение игре в теннис»

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Иноземцева Ольга Петровна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании ОДОД

Председатель МО

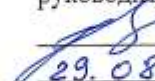
 Е.А. Урвачева

Протокол от 29.08.19

№ 1

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД

 Е.А. Урвачева

29.08. 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	6
Календарный учебный график.....	7
Рабочая программа.....	8
Оценочные и методические материалы.....	19

1.Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень усвоения.

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 развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому 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 – 3 года

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек, 2 год обучения - 12 человек, 3 года обучения - 10 человек

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 и 2 года обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов в год., 3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, 216 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			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	опрос
2	Теоретические сведения по разделу «теннис»	8	-	8	опрос
3	Общefизическая подготовка	-	24	24	тест
4	Специальная физическая подготовка	4	20	24	тест
5	Технико-тактическая подготовка	12	48	60	тест
6	Учебные игры, инструкторская и судебная практика	4	20	24	соревнования
7	Заключительное занятие.	2	-	2	анкетирование
	Общее количество часов в год	32	112	144	

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

№ п/п	Название тем	2 год обучения			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	опрос
2	Теоретические сведения по разделу «теннис»	2	-	2	опрос
3	Общefизическая подготовка	-	20	20	тест
4	Специальная физическая подготовка	4	18	22	тест
5	Технико-тактическая подготовка	10	52	62	тест
6	Учебные игры, инструкторская и судебная практика	6	28	34	соревнования

7	Заключительное занятие.	2	-	2	анкетирование
	Общее количество часов в год	26	118	144	

Учебно-тематический план 3-го года обучения 6 часов в неделю (216 часа в год)

№ п/п	Название тем	3 год обучения			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	опрос
2	Теоретические сведения по разделу «теннис»	2	-	2	опрос
3	Общепфизическая подготовка	-	20	20	тест
4	Специальная физическая подготовка	4	48	52	тест
5	Технико-тактическая подготовка	20	52	72	тест
6	Учебные игры, инструкторская и судебная практика	10	56	66	соревнования
7	Заключительное занятие.	2	-	2	анкетирование
	Общее количество часов в год	40	176	216	

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	11.09.2017	25.05.2018	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2018	25.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	01.09.2019	25.05.2020	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. Рабочая программа первый год обучения
2. Рабочая программа второй год обучения
3. Рабочая программа третий год обучения

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы
Протокол от _____
№ _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от _____
№ _____

**Рабочая программа объединения
«Обучение игре в теннис»
Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2017-2018 год**

Разработчик:

Иноземцева Ольга Петровна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании ОДОД

Председатель МО

_____ Е.А. Урвачева

Протокол от _____

№ _____

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД

_____ Е.А. Урвачева

_____ 2019 г.

1. Пояснительная записка

ЗАДАЧИ :

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;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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..

2. Теоретические сведения

Теория.

Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика

Вредные привычки и их профилактика. Виды закаливания организма

Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития детей и подростков. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, спортивные достижения. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Массовая физическая культура и спорт.

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации. Создание международной Федерации тенниса.

1. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Практика.

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.

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.

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, 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.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Практика.

Скоростные способности

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

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

Подвижные игры: «Разведка», «Бегуны», «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. 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

Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Подвижные игры: эстафеты, «Ловля парами».

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Теоретические сведения о подаче, технике различных ударов, комбинации ударов.

Практика.

Удар справа по отскочившему мячу. Удар слева по отскочившему мячу. Удары слета. Мяч медленно летит на учащегося. Удары над головой.

Подача. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте.

Приём подачи. Атакующие удары. Игра с отскока в парах, применение более сильного, чем остальные удары, удара по короткому мячу.

Комбинации ударов. Справа- слева ; плоские- крученые- резаные; одной рукой, двумя руками; в средней, высокой низкой точке; по линии, кроссом, обратным кроссом; средней силы, максимальной силы и не сильные.

6. Учебная игра . Инструкторская и судебная практика.

Теория. - Судейство. Порядок проведения матча. Судейская терминология.

Практика - Игра на счет.

7. Заключительное занятие.

Теория.

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

Календарно - тематический план первого года обучения

№ 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.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
2	Теоретические сведения. Гигиена тела. Причины заболеваний. Вредные привычки. Виды закаливания. Организация занятий по ФК и спорту. Роль ФК. Формы ФК и спорта. История тенниса.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	ОФП. ОРУ без предметов. Упражнения для мышц всего тела.	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
4	ОФП. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
5	ОФП. Упражнения для мышц туловища.	контрольные нормативы	сентябрь		

6	ОФП. Упражнения для глаз, шеи, позвоночника, Упражнения на равновесие, гибкость, растяжки.	контрольн ые нормативы	сентяб рь			2 часа, практика
7	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки.	контрольн ые нормативы	сентяб рь			2 часа, практика
8	ОФП. Упражнения с предметами. ОРУ с короткой скакалкой, гимнастической палкой набивными мячами.	контрольн ые нормативы	сентяб рь			2 часа, практика
9	ОФП. Упражнения для мышц ног.	контрольн ые нормативы	сентяб рь			2 часа, практика
10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы и эстафеты.	контрольн ые нормативы	октябр ь			2 часа, практика
11	ОФП. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	контрольн ые нормативы	октябр ь			2 часа, практика
12	ОФП. Подвижные игры.	контрольн ые нормативы	октябр ь			2 часа, практика
13	СФП. Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим.	устный опрос	октябр ь			2 часа, теория
14	СФП. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.	устный опрос	октябр ь			2 часа, теория
15	СФП. Упражнения на развитие скоростных способностей (вратарские, прыжковые)	контрольн ые нормативы	октябр ь			2 часа, практика
16	СФП. Подвижные игры (Разведка, Бегуны, Защита, Салки)	контрольн ые нормативы	октябр ь			2 часа, практика
17	СФП. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижные игры (Перетягивание соперника, Единоборство, Качели.)	контрольн ые нормативы	октябр ь			2 часа, практика
18	СФП. Упражнения на координацию.	контрольн ые нормативы	ноябрь			2 часа, практика
19	СФП. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения.	контрольн ые нормативы	ноябрь			2 часа, практика
20	СФП. Упражнения на выносливость. Равномерный и переменный бег.	контрольн ые нормативы	ноябрь			2 часа, практика
21	СФП. Упражнения на выносливость. Спортивные игры.	контрольн ые нормативы	ноябрь			2 часа, практика
22	СФП. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.	контрольн ые нормативы	ноябрь			2 часа, практика

23	СФП. Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».	контрольн ые нормативы	ноябрь			2 часа, практика
24	ТТП. Формирование представления о подаче (точка удара, положение ракетки и игрока в момент контакта с мячом).	устный опрос	ноябрь			2 часа, теория
25	ТТП. Формирование представления о подаче.	устный опрос	ноябрь			2 часа, теория
26	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	ноябрь			2 часа, теория
27	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	декабр ь			2 часа, теория
28	ТТП. Комбинация ударов.	устный опрос	декабр ь			2 часа, теория
29	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабр ь			2 часа, практика
30	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабр ь			2 часа, практика
31	ТТП. Удары с лёта. Мяч медленно летит на учащегося.	контрольн ые нормативы	декабр ь			2 часа, практика
32	ТТП. Удары над головой.	контрольн ые нормативы	декабр ь			2 часа, практика
33	ТТП. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте.	контрольн ые нормативы	декабр ь			2 часа, практика
34	ТТП. Приём подачи.	контрольн ые нормативы	декабр ь			2 часа, практика
35	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	декабр ь			2 часа, практика
36	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	январь			2 часа, практика
37	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	январь			2 часа, практика
38	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	январь			2 часа, практика
39	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольн ые нормативы	январь			2 часа, практика
40	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольн ые нормативы	январь			2 часа, практика

41	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольн ые нормативы	январь			2 часа, практика
42	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольн ые нормативы	феврал ь			2 часа, практика
43	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы,	феврал ь			2 часа, практика
44	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	феврал ь			2 часа, практика
45	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	феврал ь			2 часа, практика
46	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	феврал ь			2 часа, практика
47	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	феврал ь			2 часа, практика
48	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	феврал ь			2 часа, практика
49	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольн ые нормативы	март			2 часа, практика
50	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольн ые нормативы	март			2 часа, практика
51	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольн ые нормативы	март			2 часа, практика
52	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольн ые нормативы	март			2 часа, практика
53	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы	март			2 часа, практика
54	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	март			2 часа, практика
55	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейство	устный опрос	март			2 часа, теория
56	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Порядок проведения матча.	устный опрос	март			2 часа, теория
57	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейская терминология.	устный опрос	апрель			2 часа, теория
58	Учебная игра. Инструкторская и	игра	апрель			2 часа,

	судебная практика. Игра на счёт.					практика
59	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	судейская практика	апрель			2 часа, практика
60	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель			2 часа, практика
61	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель			2 часа, практика
62	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель			2 часа, практика
63	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель			2 часа, практика
64	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	Апрель			2 часа, практика
65	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май			2 часа, практика
66	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май			2 часа, практика
67	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май			2 часа, практика
68	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май			2 часа, практика
69	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май			2 часа, практика
70	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май			2 часа, практика
71	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май			2 часа, практика
72	Подведение итогов. Награждение по итогам года. Рекомендации для занятий в летний период.	итоги	май			2 часа, теория
	Резервное занятие		май			
	Резервное занятие		май			

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы
Протокол от _____
№ _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от _____
№ _____

**Рабочая программа объединения
«Обучение игре в теннис»
Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2018-2019 год**

Разработчик:

Иноземцева Ольга Петровна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева

Протокол от _____

№ _____

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД

_____ Е.А. Урвачева

_____ 2019 г.

Пояснительная записка

Особенности второго года обучения

ЗАДАЧИ :

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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..

2. Теоретические сведения

Теория.

Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика

Вредные привычки и их профилактика. Виды закаливания организма

Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития детей и подростков. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, спортивные достижения. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Массовая физическая культура и спорт.

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации. Создание международной Федерации тенниса.

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Практика.

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.

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.

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, 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.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Практика.

Скоростные способности

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

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

Подвижные игры: «Разведка», «Бегуны», «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. 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

Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Подвижные игры: эстафеты, «Ловля парами».

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Теоретические сведения о подаче, технике различных ударов, комбинации ударов.

Практика.

Удар справа по отскочившему мячу. Удар слева по отскочившему мячу. Удары слета. Мяч медленно летит на учащегося. Удары над головой.

Подача. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подачи на корте.

Приём подачи. Атакующие удары. Игра с отскока в парах, применение более сильного, чем остальные удары, удара по короткому мячу.

Комбинации ударов. Справа- слева ; плоские- крученые- резаные; одной рукой, двумя руками; в средней, высокой низкой точке; по линии, кроссом, обратным кроссом; средней силы, максимальной силы и не сильные.

6. Учебная игра . Инструкторская и судебная практика.

Теория. - Судейство. Порядок проведения матча. Судейская терминология.

Практика - Игра на счет.

7. Заключительное занятие.

Теория.

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

Ожидаемые результаты:

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

4. Календарно - тематический план второго года обучения

№ 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.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
2	Теоретические сведения. Гигиена тела. Причины заболеваний. Вредные привычки. Виды закаливания. Организация занятий по ФК и спорту. Роль ФК. Формы ФК и спорта. История тенниса.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	ОФП. ОРУ без предметов. Упражнения для мышц всего тела.	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
4	ОФП. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
5	ОФП. Упражнения для мышц туловища.	контрольные нормативы	сентябрь		
6	ОФП. Упражнения для глаз, шеи, позвоночника, Упражнения на равновесие, гибкость, растяжки.	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
7	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки.	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
8	ОФП. Упражнения с предметами. ОРУ	контрольн	сентяб		2 часа,

	с короткой скакалкой, гимнастической палкой набивными мячами.	ые нормативы	рь		практика
9	ОФП. Упражнения для мышц ног.	контрольн ые норматив ы	сентяб рь		2 часа, практика
10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы и эстафеты.	контрольн ые нормативы	октябр ь		2 часа, практика
11	ОФП. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	контрольн ые нормативы	октябр ь		2 часа, практика
12	ОФП. Подвижные игры.	контрольн ые нормативы	октябр ь		2 часа, практика
13	СФП. Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим.	устный опрос	октябр ь		2 часа, теория
14	СФП. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.	устный опрос	октябр ь		2 часа, теория
15	СФП. Упражнения на развитие скоростных способностей (вратарские, прыжковые)	контрольн ые нормативы	октябр ь		2 часа, практика
16	СФП. Подвижные игры (Разведка, Бегуны, Защита, Салки)	контрольн ые нормативы	октябр ь		2 часа, практика
17	СФП. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижные игры (Перетягивание соперника, Единоборство, Качели.)	контрольн ые нормативы	октябр ь		2 часа, практика
18	СФП. Упражнения на координацию.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
19	СФП. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
20	СФП. Упражнения на выносливость. Равномерный и переменный бег.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
21	СФП. Упражнения на выносливость. Спортивные игры.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
22	СФП. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
23	СФП. Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
24	ТТП. Формирование представления о подаче (точка удара, положение ракетки и игрока в момент контакта с	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория

	мячом).				
25	ТТП. Формирование представления о подаче.	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
26	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
27	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
28	ТТП. Комбинация ударов.	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
29	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
30	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
31	ТТП. Удары с лёта. Мяч медленно летит на учащегося.	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
32	ТТП. Удары над головой.	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
33	ТТП. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте.	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
34	ТТП. Приём подачи.	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
35	ТТП. Атакующие удары.	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
36	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
37	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
38	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
39	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
40	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
41	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
42	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика

43	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы,	феврал ь		2 часа, практика
44	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
45	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
46	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
47	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
48	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
49	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
50	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
51	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
52	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
53	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
54	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
55	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейство	устный опрос	март		2 часа, теория
56	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Порядок проведения матча.	устный опрос	март		2 часа, теория
57	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейская терминология.	устный опрос	апрель		2 часа, теория
58	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
59	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	судейская практика	апрель		2 часа, практика
60	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
61	Учебная игра. Инструкторская и	игра	апрель		2 часа,

	судебная практика. Игра на счёт.				практика
62	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
63	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
64	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	Апрель		2 часа, практика
65	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
66	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
67	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
68	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
69	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
70	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
71	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
72	Подведение итогов. Награждение по итогам года. Рекомендации для занятий в летний период.	итоги	май		2 часа, теория
	Резервное занятие		май		
	Резервное занятие		май		

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

школы
Протокол от _____
№ _____

Н.Б.Александрова
Приказ от _____
№ _____

**Рабочая программа объединения
«Обучение игре в теннис»
Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2019-2020 год**

Разработчик:
Иноземцева Ольга Петровна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от _____
№ _____

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А. Урвачева
_____ 2019 г.

Пояснительная записка

Особенности третьего года обучения. На третьем году обучения при воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода, относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния. Кроме того, дети начинают участвовать

во внутренних соревнованиях. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как ребята проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

Цель программы:

Развитие правильных двигательных навыков; развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости, точности и красоты движений.

Задачи на год:

1. Образовательные

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания
- совершенствование основ техники тенниса
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по теннису

2. Развивающие

- содействие правильному физическому развитию
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие быстроты, гибкости, скорости, ловкости, меткости, координации движений и силы воли

- повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей

3. Воспитательные

- привитие стойкого интереса к занятиям теннисом
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенных физических упражнений

- воспитание активной жизненной позиции
- мотивация учащихся к развитию и самообразованию посредством использование различных ресурсов

Ожидаемые результаты в конце года обучения:

- приобретение практики в соревновательной деятельности
- укрепление здоровья
- приобретение навыков в судействе соревнований по теннису

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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..

2. Теоретические сведения

Теория.

Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика

Вредные привычки и их профилактика. Виды закаливания организма

Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития детей и подростков. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, спортивные достижения. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Массовая физическая культура и спорт.

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации. Создание международной Федерации тенниса.

3. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Практика.

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.

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.

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, 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.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

Практика.

Скоростные способности

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

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

Подвижные игры: «Разведка», «Бегуны», «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. 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

Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Подвижные игры: эстафеты, «Ловля парами».

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Теоретические сведения о подаче, технике различных ударов, комбинации ударов.

Практика.

Удар справа по отскочившему мячу. Удар слева по отскочившему мячу. Удары слета. Мяч медленно летит на учащегося. Удары над головой.

Подача. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подачи на корте. Прием подачи. Атакующие удары. Игра с отскока в парах, применение более сильного, чем остальные удары, удара по короткому мячу.

Комбинации ударов. Справа- слева ; плоские- крученые- резаные; одной рукой, двумя руками; в средней, высокой низкой точке; по линии, кроссом, обратным кроссом; средней силы, максимальной силы и не сильные.

6. Учебная игра . Инструкторская и судебная практика.

Теория. - Судейство. Порядок проведения матча. Судейская терминология.

Практика - Игра на счет.

7. Заключительное занятие.

Теория.

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

Ожидаемые результаты:

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

Календарно - тематический план третьего года обучения

№ 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.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
2	Теоретические сведения. Гигиена тела. Причины заболеваний. Вредные привычки. Виды закаливания. Организация занятий по ФК и спорту. Роль ФК. Формы ФК и спорта. История тенниса.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория

3	ОФП. ОРУ без предметов. Упражнения для мышц всего тела.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
3	ОФП. ОРУ без предметов. Упражнения для мышц всего тела.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
4	ОФП. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
5	ОФП. Упражнения для мышц туловища.	контрольн ые нормативы	сентябрь		
7	ОФП. ОРУ с мячом.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
8	ОФП. ОРУ с мячом.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
9	ОФП. ОРУ с мячом.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
10	ОФП. ОРУ с мячом.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
11	ОФП. ОРУ с мячом.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
12	ОФП. ОРУ с ракетками.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
13	ОФП. ОРУ с ракетками.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
14	ОФП. Упражнения для глаз, шеи, позвоночника, Упражнения на равновесие, гибкость, растяжки.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
15	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
16	ОФП. Упражнения с предметами. ОРУ с короткой скакалкой, гимнастической палкой набивными мячами.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
17	ОФП. Упражнения для мышц ног.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
18	ОФП. Упражнения для мышц ног.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
19	ОФП. ОРУ с предметами.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика

20	ОФП. ОРУ с предметами.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
21	ОФП. ОРУ с предметами.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
22	ОФП. ОРУ с мячом. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
23	ОФП. ОРУ с мячом. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
24	ОФП. ОРУ с мячом. Игровые упражнения.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
25	ОФП. ОРУ с мячом. Игровые упражнения.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
26	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
27	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы и эстафеты.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
28	ОФП. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
29	ОФП. Подвижные игры.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
30	ОФП. Подвижные игры.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
31	ОФП. Подвижные игры.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
32	ОФП. Подвижные игры.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
33	СФП. Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим.	устный опрос	октябрь		2 часа, теория
34	СФП. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.	устный опрос	октябрь		2 часа, теория
35	СФП. Упражнения на развитие скоростных способностей (вратарские, прыжковые)	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
36	СФП. Подвижные игры (Разведка, Бегуны, Защита, Салки)	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика

37	СФП. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижные игры (Перетягивание соперника, Единоборство, Качели.)	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
38	СФП. Упражнения на координацию.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
39	СФП. Упражнения на координацию.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
40	СФП. Упражнения на координацию.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
41	СФП. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
42	СФП. Упражнения на выносливость. Равномерный и переменный бег.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
43	СФП. Упражнения на выносливость. Спортивные игры.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
44	СФП. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
45	СФП. Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
46	ТТП. Формирование представления о подаче (точка удара, положение ракетки и игрока в момент контакта с мячом).	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
47	ТТП. Формирование представления о подаче.	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
48	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
49	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
50	ТТП. Комбинация ударов.	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
51	ТТП. Формирование представления о подаче (точка удара, положение ракетки и игрока в момент контакта с мячом).	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
52	ТТП. Формирование представления о подаче.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
53	ТТП. Техника различных ударов.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
54	ТТП. Техника различных ударов.	контрольн	декабрь		2 часа,

		ые нормативы			практика
55	ТТП. Техника различных ударов.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
56	ТТП. Техника различных ударов.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
57	ТТП. Комбинация ударов.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
58	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
59	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
60	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
61	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
62	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
63	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
64	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
65	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
66	ТТП. Комбинация ударов.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
67	ТТП. Удары по восходящему мячу	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
68	ТТП. Удары с лёта.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
69	ТТП. Удары с лёта. Мяч медленно летит на учащегося.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
70	ТТП. Удары над головой.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
71	ТТП. Выполнение подачи у	контрольн	декабрь		2 часа,

	тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте.	ые нормативы			практика
72	ТТП. Приём подачи.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
73	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
74	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
75	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
76	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
77	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
78	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
79	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
80	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
81	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы,	февраль		2 часа, практика
82	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
83	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
84	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
85	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
86	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
87	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
88	ТТП. Комбинация ударов одной и	контрольн	март		2 часа,

	двумя руками.	ые нормативы			практика
89	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
90	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
91	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
92	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
93	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейство	устный опрос	март		2 часа, теория
94	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Порядок проведения матча.	устный опрос	март		2 часа, теория
95	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейская терминология.	устный опрос	апрель		2 часа, теория
96	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
97	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	судейская практика	апрель		2 часа, практика
98	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
99	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
100	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
101	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
102	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	Апрель		2 часа, практика
103	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
104	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
105	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
106	Подведение итогов. Награждение по итогам года. Рекомендации для занятий в летний период.	итоги	май		2 часа, теория
107	Резервное занятие		май		
108	Резервное занятие		май		

5. Оценочные и методические материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить

комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Тесты и контрольные упражнения

Технически й прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Удары по мячу	1. Игра ударом с отскока справа в стенку с расстояния 2 м (кол-во раз).	11	10	8	6	4	8	6	4	1
		12	12	10	8	6	10	8	6	1
		13	14	12	10	8	12	10	8	2
		14	15	13	11	8	13	11	8	3
	2. Игра ударом с отскока слева в стенку с расстояния 2 м (кол-во раз).	11	10	8	6	4	8	6	4	1
		12	12	10	8	6	10	8	6	1
		13	14	12	10	8	12	10	8	2
		14	15	13	11	8	13	11	8	3
	3. Игра ударом с	11	8	6	5	2	8	6	4	1

	отскока справа в стенку с расстояния 4 м (кол-во раз).	12	11	8	6	4	10	78	5	1
		13	12	10	9	6	11	9	6	2
		14	14	12	10	8	12	10	8	3
	4. Игра ударом с отскока слева в стенку с расстояния 4 м (кол-во раз).	11	8	6	5	2	8	6	4	1
		12	11	8	6	4	10	78	5	1
		13	12	10	9	6	11	9	6	2
		14	14	12	10	8	12	10	8	3
	5. Игра без отскока в стенку с правой стороны расстояния 1 м (кол-во раз).	11	10	8	6	4	8	6	4	1
		12	12	10	8	6	10	8	6	1
		13	14	12	10	8	12	10	8	2
		14	15	13	11	8	13	11	8	3
	6. Игра без отскока в стенку с левой стороны расстояния 1 м (кол-во раз).	11	10	8	6	4	8	6	4	1
		12	12	10	8	6	10	8	6	1
		13	14	12	10	8	12	10	8	2
		14	15	13	11	8	13	11	8	3
II. Под ача мяча	1. Верхняя подача мяча в первое положение (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Верхняя подача мяча во второе положение (10	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1

	попыток)									
	3. Верхняя подача мяча с вращением в первое положение (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя подача мяча с вращением во второе положение (10 попыток)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося
(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
6.	Научился сотрудничать с ребятами в	1	2	3	4	5

	решении поставленных задач					
7.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
8.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

- пункты 1,2,8 – опыт освоения теоретической информации;
- пункты 3,4,7 – опыт практической деятельности;
- пункты 5,6 – опыт коммуникации (сотрудничества).

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.: БТА, 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.