

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол Педагогического совета
от 30.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 30.08.2022 № 381
Директор ГБОУ СОШ № 182

_____ В. В. Адамович

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Начальное обучение большому теннису»
(платные образовательные услуги)
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
2022 год

Разработчик:
Свердлов Рафаил Генрихович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- частью 9 статьи 54 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил Оказания платных образовательных услуг»,
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных рекомендациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: образовательная программа ориентирована не на достижение высоких спортивных достижений, как ориентированы образовательные программы спортивных школ, а на социализацию занимающихся через занятия большим теннисом.

Популярность большого тенниса в нашей стране повышается, сейчас модно и престижно быть красивым, ловким и умным, а следовательно, владеющий техникой игры ребенок может проявить себя и утвердиться среди ровесников и быть успешным.

Отличительная особенность заключается в том, что ребенок социализируется в группе сверстников, учится контролировать свои эмоции, дисциплинируется, укрепляет здоровье, развивает ловкость и выносливость.

Адресат программы

В группе могут заниматься учащиеся от 7 до 9 лет, имеющие допуск к занятиям от врача.

Цель программы:

Привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями; укрепление здоровья; овладение основными техническими приемами тенниса.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить техническим приемам большого тенниса.
- Способствовать умению играть в спортивную игру.
- Сформировать знания правил игры.

Воспитательные:

- Воспитание личностных качеств человека: целеустремленность, дисциплинированность, честность, самообладание, самостоятельность и др.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Способствовать развитию физических качеств (быстрота реакции, быстрота одиночного действия, ловкости, выносливости, гибкости и силы) посредством физических упражнений.
- Способствовать развитию в активности и самоутверждении.

Условия реализации программы. В группы принимаются дети в возрасте 7-9 лет, проявляющие интерес к занятиям большого тенниса, прошедшие собеседование с

педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен дополнительный набор детей в группы в течение реализации программы.

Состав группы не менее 6 учащихся. Начало занятий с 1 октября, окончание – 30 апреля. Продолжительность занятий составляет 7 месяцев, 28 недель, 2 раза в неделю по 1 занятию. Продолжительность занятия – 45 минут.

Планируемые результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - бескорыстная помощь сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы. 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять технические действия большого тенниса, применять их в игровой и

	<p>сдержанность, рассудительность;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>соревновательной деятельности;</p> <p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	--	---

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Базовый	1 год	56 занятий	<p>Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся;</p> <p>удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.</p>	<p>- освоение прогнозируемых результатов программы;</p> <p>- презентация результатов на уровне образовательной организации</p>

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	1	-	
2.	Теоретические сведения	1	1	-	Опрос

3.	Физическая подготовка	20	2	18	Нормативы
4.	Техническая подготовка	26	2	24	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	3	1	2	Наблюдение
6.	Контрольные занятия Внутрисекционные игры.	3	1	2	Игры
7.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	56	8	48	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Режим занятий
1 год	1 октября текущего года	30 апреля следующего календарного года	28	56	Два раза в неделю по 1 занятию. Продолжительность занятия 45 минут.

4. Рабочая программа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол Педагогического совета

от « » _____ 20__ №

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от _____ №

Директор

_____ В.В.Адамович

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Начальное обучение большому теннису»

(платные образовательные услуги)

Группа №

Возраст учащихся – 7-10 лет

на 20__-20__ учебный год

Свердлов Рафаил Генрихович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

I. Пояснительная записка

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе разработана в соответствии с:

- частью 9 статьи 54 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил Оказания платных образовательных услуг»,
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных рекомендациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: образовательная программа ориентирована не на достижение высоких спортивных достижений, как ориентированы образовательные программы спортивных школ, а на социализацию занимающихся через занятия большим теннисом.

Популярность большого тенниса в нашей стране повышается, сейчас модно и престижно быть красивым, ловким и умным, а следовательно, владеющий техникой игры ребенок может проявить себя и утвердиться среди ровесников и быть успешным.

Отличительная особенность заключается в том, что ребенок социализируется в группе сверстников, учится контролировать свои эмоции, дисциплинируется, укрепляет здоровье, развивает ловкость и выносливость.

Адресат программы

В группе могут заниматься учащиеся от 7 до 9 лет, имеющие допуск к занятиям от врача.

Цель программы:

Привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями; укрепление здоровья; овладение основными техническими приемами тенниса.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить техническим приемам большого тенниса.
- Способствовать умению играть в спортивную игру.
- Сформировать знания правил игры.

Воспитательные:

- Воспитание личностных качеств человека: целеустремленность, дисциплинированность, честность, самообладание, самостоятельность и др.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Способствовать развитию физических качеств (быстрота реакции, быстрота одиночного действия, ловкости, выносливости, гибкости и силы) посредством физических упражнений.
- Способствовать развитию в активности и самоутверждении.

Условия реализации программы. В группы принимаются дети в возрасте 7-9 лет, проявляющие интерес к занятиям большого тенниса, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен дополнительный набор детей в группы в течение реализации программы.

Состав группы не менее 6 учащихся. Начало занятий с 1 октября, окончание – 30 апреля. Продолжительность занятий составляет 7 месяцев, 28 недель, 2 раза в неделю по 1 занятию. Продолжительность занятия – 45 минут.

Формы организации работы:

- групповая;
- с частью группы;
- индивидуально.

Формы занятий

Формы проведения занятий – беседа, самостоятельная работа, выездные соревнования, практическая работа, занятие-игра, лекция, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, соревнование, опрос.

Методы работы

1. Словесный метод.
2. Наглядный метод.
3. Практический метод.

Материально-техническое оснащение занятий: -

Спортивный зал - Тренажерный зал.

Спортивный инвентарь: мячи, сетка, скакалки, гантели, тренажеры, гимнастические маты.

II. Календарно-тематическое планирование

№	Тема учебного занятия	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения	Календарные сроки	
					план	факт
1. Вводное занятие						
1-1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.		опрос	Научить ОТ.		
2. Теоретические сведения						
2-1	Теоретические сведения		опрос	Получить сведения о б.т.		
3. Физическая подготовка						
3-1	Плоскости вращения мяча	Плоскости вращения мяча	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы		
3-2	Хватки	Хватки	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы		
3-3	Выпады. Хватки	Выпады. Хватки	наблюдение	Научить выполнять		

				изученные элементы
3-4	Передвижение игрока приставными шагами.	Передвижение игрока приставными шагами.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-5	Выпады, хватки, передвижения. Поддача.	Выпады, хватки, передвижения. Поддача.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-6	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-7	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-8	Игра-подача	Игра-подача	игра	Научить выполнять изученные элементы
3-9	Поддача «Маятник».	Поддача «Маятник».	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-10	Подвесной мяч.	Подвесной мяч.	игра	Научить выполнять изученные элементы
3-11	Подготовительные упражнения без мяча.	Подготовительные упражнения без мяча.	игра	Научить выполнять изученные элементы
3-12	Поддачи, техника подачи «Маятник».	Поддачи, техника подачи «Маятник».	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-13	Поддача «Маятник», техника отскока мяча в игре.	Поддача «Маятник», техника отскока мяча в	игра	Научить выполнять изученные элементы

		игре.		
3-14	Виды упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	Виды упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-15	Виды упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	Виды упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-16	Техника удара справа у стенки, на площадке.	Техника удара справа у стенки, на площадке.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-17	Техника удара слева, на площадке.	Техника удара слева, на площадке.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-18	Техника удара справа и слева, на площадке.	Техника удара справа и слева, на площадке.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-19	Техника удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	Техника удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
3-20	Техника удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	Техника удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	игра	Научить выполнять изученные элементы
4.Техническая подготовка				
4-1	Соревнования в группе.	Соревнования в группе.	игра	Научить выполнять изученные элементы
4-2	Техника крученого удара.	Техника крученого удара.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-3	Техника крученого удара.	Техника крученого удара.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-4	Техника движения ногами, руками в игре, техника подач	Техника движения ногами, руками в игре, техника подач	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-5	Техника	Техника	наблюдение	Научить

	постановки руки в игре.	постановки руки в игре.		выполнять изученные элементы
4-6	Техника резаного удара.	Техника резаного удара.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-7	Техника резаного удара.	Техника резаного удара.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-8	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	игра	Научить выполнять изученные элементы
4-9	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	игра	Научить выполнять изученные элементы
4-10	Чередование ударов по диагонали.	Чередование ударов по диагонали.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-11	«Треугольник».	«Треугольник» .	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-12	«Треугольник».	«Треугольник» .	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-13	Подачи.	Подачи.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-14	Элементы игры в теннис.	Элементы игры в теннис.	игра	Научить выполнять изученные элементы
4-15	«Восьмерка».	«Восьмерка».	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-16	«Игра на ошибки».	«Игра на ошибки».	игра	Научить выполнять изученные элементы
4-17	Разновидности подач. О.Ф.П.	Разновидности подач. О.Ф.П.	игра	Научить выполнять изученные

				элементы
4-18	Плоская подача. О.Ф.П.	Плоская подача. О.Ф.П.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-19	Крученая подача. О.Ф.П.	Крученая подача. О.Ф.П.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-20	Крученая подача. О.Ф.П.	Крученая подача. О.Ф.П.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-21	Качество элементов игры и общей физической подготовки.	Качество элементов игры и общей физической подготовки.	игра	Научить выполнять изученные элементы
4-22	Техника ударов с лету. Развитие общей физ. подготовки.	Техника ударов с лету. Развитие общей физ. подготовки.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-23	Техника резаного удара с лета.	Техника резаного удара с лета.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-24	Техника удара «свеча».	Техника удара «свеча».	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
4-25	Применение элемента «подрезка» в игре.	Применение элемента «подрезка» в игре.	игра	Научить выполнять изученные элементы
4-26	Изученные элементы в игре.	Изученные элементы в игре.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
5. Тактическая подготовка				
5-1	Технический приём «свеча».	Технический приём «свеча».	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
5-2	Технический приём «свеча» в игре.	Технический приём «свеча» в игре.	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
5-3	Применение приёма «свеча».	Применение приёма «свеча».	игра	Научить выполнять изученные элементы

6. Контрольные занятия. Внутригрупповые игры				
6-1	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	игра	Научить выполнять изученные элементы
6-2	Элемент «Удар над головой».	Элемент «Удар над головой».	наблюдение	Научить выполнять изученные элементы
6-3	Удар с полулета. Тактика тенниса.	Удар с полулета. Тактика тенниса.		Научить выполнять изученные элементы
7.Итоговое занятие				
7-1	Контрольное занятие	Чему мы научились	игра	Показать выполнение всех изученных элементов и применение их в игре
7-2	Итоговое занятие	Чему мы научились	игра	Показать выполнение всех изученных элементов и применение их в игре

III. Содержание разделов и тем учебного курса.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: ТБ во время занятий в зале. ТБ при проведении подвижных игр. ТБ при проведении соревнований.

2.Теоретические сведения.

Теория: Краткий обзор развития большого тенниса. Описание игры. Инструктаж по ТБ.

Развитие игры среди школьников. Влияние занятий большим теннисом на организм детей. Инвентарь для занятий, уход за ним. Гигиена, врачебный контроль. Правила игры.

3.Общая физическая подготовка.

Теория: «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Объяснение и показ выполнения упражнений по ОФП

Практика: прыжки со скакалкой; бег боком (перекрестными и приставными шагами); бег «змейкой» левым и правым боком вперед; бег «змейкой» перекрестными и приставными шагами; бег «змейкой» животом и спиной вперед между теннисными мячами; ходьба на носочках; ходьба на пяточках; упражнения на растягивание мышц. Специальные подготовительные упражнения: игра-упражнение «Поменяй мячи местами»; упражнение «Восьмерка» упражнение «Физический маятник». Тестирование физической подготовленности.

4.Техническая подготовка

Теория: Общие сведения об основных технических приёмах игры

Практика: Упражнения с теннисным мячом. Обучение хватке ракетки. Подготовительные упражнения с мячом и ракеткой. Исходные позиции для ударов справа, слева, с лета. Имитационные упражнения для ударов справа, слева, с лета. «Танец» теннисиста. Контрольное занятие. Упражнение «Встречный мяч» под удары справа, слева и с лета. Упражнение у тренировочной стенки «ловить правой». Контрольное занятие. Плоские удары справа с отскока. Плоские удары слева с отскока. Контрольное занятие. Удары с лета справа.

Удары слета слева. Контрольное занятие. Удары над головой. Подача. Контрольное занятие.

5.Тактическая подготовка

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите

Практика: «Игра ошибок». Обучение игре со счетом (1 партия). Правила одиночной и парной игры. Тактические приемы. Контрольное занятие

6. Контрольные занятия

Практика: Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры.

7. Итоговое занятие.

Практика: Контрольное занятие.

IV. Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

Обучить техническим приемам большого тенниса.

Способствовать умению играть в спортивную игру.

Сформировать знания правил игры.

Способствовать воспитанию личностных качеств человека: целеустремленности, дисциплинированности, честности, самообладания, самостоятельности и др.

Приобщение к здоровому образу жизни.

Способствовать развитию физических качеств ребенка (быстрота реакции, быстрота одиночного действия, ловкости, выносливости, гибкости и силы) посредством физических упражнений.

Способствовать развитию в активности и самоутверждении.

Выполнение нормативов ОФП согласно возрастной группе по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке.

Выполнение техники двигательного действия.

Приобретение первичных тактических приемов.

Приобретение теоретических знаний

6. Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов реализации программы.

Формы промежуточной аттестации:

-участие в квалификационных тестах на контрольном занятии (Приложение, таблица №1).

-выполнение нормативов (Приложение, таблица № 2)

Формы итоговой аттестации:

-участие в школьных, районных соревнованиях;

-участие в подготовке и проведении соревнований.

Информационные источники:**Список литературы для педагога:**

1. Гогун Е.Н., Б.И. Марьянов. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Киселев Ю. Победи! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Поротов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Поротова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
4. Л.В. Былеева, И.М. Коротоков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичёва. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
5. Под общей редакцией доктора пед. наук Е.В. Коневой. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
6. Сидоренко С.П., С.Л. Сыров. Теннис. Силовая подготовка. Лениздат, 2005

Список использованной литературы:

1. Большой теннис / авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Д: Феникс, СПб: ООО Издательство «Северо-Запад», 2007. – 182 с.: с ил. (Современный спорт)
2. Климович, Л.С. 100 уроков тенниса / предисловие – А. Метревели. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2009. – 218 с.
3. Сергеев Г.В. Теннис: Учебное пособие. 2-е изд., стереотип.-М.:МГИУ, 2007.-72 с.
4. Сидоренко С.П., Сыров С.Л. Теннис. Силовая подготовка. -СПб: Лениздат, 2005. 128 с.
5. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. Ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009. – 137 с.

Действие	замах	Подход к мячу	Вынос ракетки и на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Оценка общ.
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Удары с отскока.							
1. Плоские удары с задней линии справа(слева): -в средней точке; -в высокой точке; -в высокой точке внутри корта							
2. Крученые удары с задней линии справа (слева): в средней точке; в высокой точке; -в низкой точке -внутри корта с выходом к сетке							
3. Резанные удары с задней линии справа (слева): -в средней точке; -в высокой точке; -в низкой точке; -внутри корта с выходом к сетке.							
4. Укороченные удары с задней линии справа (слева)							
5. "Свеча": -обводящая крученая справа (слева); - обводящая резаная справа (слева)							
II. Удары с лёта: - в средней точке; -в высокой точке; -в низкой точке -укороченный удар							
III. Удары над головой: -с места слета; -с отходом назад в прыжке; -с отходом назад с отскока							
IV. Поддача: 1. В первый квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резанная							
2. Во второй квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; - резанная.							

Таблица № 2

Тесты	Что оценивается
<p>1. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет). Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростные способности
<p>2. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет) из сложного положения - сидя спиной у направления движения, скрестив ноги и руки. Тест выполняется один раз.</p>	Координационные способности
<p>3. Ловля палки. Тестирующий держит вертикальную палку, которую "обхватывает" рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды "внимание" тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, что бы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется три раза. Пытается лучший результат.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения
<p>4. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростно-силовые способности
<p>5. Прыжок вверх с места толчком двух ног. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить теннисисту встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем занимающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять три раза. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростно-силовые способности
<p>6. Метание набивного мяча. Метание выполняется движением подачи три раза теннисным мячом. В зачет идет лучший результат.</p>	Скоростно-силовые способности
<p>7. "Челнок". Максимально быстро пробежать шесть раз (дети 6-7 лет четыре раза) восьми метровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется один раз.</p>	Выносливость
<p>8. Подбивание теннисного мяча вниз правой рукой, левой, попеременно правой и левой. Время подбивания 15 секунд.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект.
<p>9. Ловля мяча, выпущенного тренером, стоящим на расстоянии 4 м лицом к тестируемому. Исходное положение тренера - руки в стороны на ширине плеч, в каждой руке по теннисному мячу. По сигналу тренер отпускает один из мячей, который ребенок должен поймать с первого отскока.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект.
<p>10. Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направления после первого отскока. Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м. Ловля мячей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект.