### Пояснительная записка.



Работа объединения «Большой теннис» проводится на основе представляемой программы *физкультурно-спортивной направленности.* Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

*Новизна* образовательной программы заключается в том, что она 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.

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

Образовательная программа «Большой теннис» представляет собой три последовательных курса с постепенным усложнением и углублением содержания.

Первый курс – спортивно-оздоровительный этап продолжительностью 1 год. За время обучения занимающиеся овладевают общими навыками.

Программа второго года обучения расширяет первоначальные знания о физкультурно-спортивной подготовке, охватывая новые разделы курса, в которых занимающиеся осваивают новые виды ударов и тактику игры.

За время третьего года обучения занимающиеся усовершенствуют технику игры в большой теннис, т.е. их знания и умение приобретают более устойчивый уровень.

**Цель:** привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями; укрепление здоровья; овладение основными техническими приемами тенниса.

**Задачи:**

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

***Адресность, срок реализации***

Образовательная программа «Большой теннис» предназначена для детей 7-16 лет. Срок реализации образовательной программы три года по 144 часа в год. Всего 432 часа. Набор осуществляется в сентябре-октябре, критерий набора: желание заниматься, отсутствие медицинских противопоказаний.

***Формы и режим занятий.***

Основные формы организации спортивных занятий обучающихся:

групповая

по звеньям

индивидуальная - групповая

Режим занятий: два занятия в неделю по 2 часа.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. Словесный (устное изложение и объяснение темы занятия)
2. Наглядный (показ практических приемов педагогом)
3. Практический (проработка движения с каждым ребенком)

***Ожидаемые результаты.***

***1 год обучения***

* выполнение нормативов ОФП согласно возрастной группе по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке
* умение выполнить технику двигательного действия
* приобретение первичных тактических приемов
* приобретение теоретических знаний

***2 год обучения***

* выполнение нормативов ОФП согласно возрастной группе по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке
* совершенствование умения выполнять технику двигательного действия
* усвоение тактических навыков и умений

***3 год обучения***

* выполнение нормативов ОФП согласно возрастной группе по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке
* достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков
* владение техникой игры в соревновательных условиях
* совершенствование тактических навыков и умений

Знание правил игры. Владение техническими приемами: подставки, подкрутки, подрезки и др. Знания тактических комбинаций нападения и защиты. Знания самоконтроля и восстановительных мероприятий. Воспитание целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности и чувства товарищества. Развитие быстроты реакции, игровой выносливости, быстроты одиночного действия, координационных способностей – конечный результат реализации программы.

***Контроль и оценка умений и навыков***

Контрольные занятия и игры. Внутрисекционные соревнования. Товарищеские встречи.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительная | | | Начальная подготовка | | | | | |
|  |  | 1 год обучения | | | 2-й год обучения | | | 3-й год | | |
|  |  | всего | тео  рия | прак-  тика | всего | тео  рия | прак-  тика | всего | теория | прак-  тика |
|  | Комплектование группы  Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. | **4**  **2** | 1 | 4  1 | **2** | 1 | 1 | **2** | 1 | 1 |
|  | Теоретические сведения. | **4** | 4 |  | **4** | 4 |  | **4** | 4 |  |
|  | Физическая подготовка | **48** | 2 | 46 | **48** | 2 | 46 | **40** | 2 | 38 |
|  | Техническая подготовка | **68** | 1 | 67 | **68** | 1 | 67 | **70** | 1 | 69 |
|  | Тактическая подготовка | **8** | 1 | 7 | **12** | 1 | 11 | **18** | 1 | 17 |
|  | Контрольные занятия. Внутрисекционные игры. | **8** |  | 8 | **8** |  | 8 | **8** |  | 8 |
|  | Итоговое занятие. | **2** | 1 | 1 | **2** | 1 | 1 | **2** | 1 | 1 |
|  | Итого: | **144** | 10 | 134 | **144** | 10 | 134 | **144** | 10 | 134 |

**Содержание изучаемого курса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. | ***Теория***: Охрана труда во время занятий в зале.  ОТ при проведении подвижных игр. От при проведении соревнований.  ***Практика:*** разминка, подвижные игры | ***Теория:*** Охрана труда во время занятий в зале.  ОТ при проведении подвижных игр. От при проведении соревнований.  ***Практика:*** разминка, подвижные игры | ***Теория:*** Охрана труда во время занятий в зале.  ОТ при проведении подвижных игр. От при проведении соревнований.  ***Практика:*** разминка, подвижные игры |
| 2. | Теоретические сведения. | ***Теория:*** Краткий обзор развития  большого тенниса. Описание игры. Инструктаж по ОТ. Развитие игры среди школьников. Влияние занятий большим теннисом на организм детей. Инвентарь для занятий, уход за ним. Гигиена, врачебный контроль.  Правила игры. | ***Теория:*** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Предупреждение травм, оказание первой помощи. Правила игры. | ***Теория:*** Общие гигиенические требования к занимающимся большим теннисом. Режим дня, труда и отдыха. Организация и проведение соревнований. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. |
| 1. | Общая физическая подготовка | ***Теория:*** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составнаячасть 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. | ***Теория:*** Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Объяснение и показ выполнения упражнений по ОФП  ***Практика:***  прыжки со скакалкой;  прыжок «кенгуру»;  бег в «рваном» ритме;  бег спиной вперед;  бег «змейкой» в обход лежщих в ряд теннисных мячей на расстоянии 40-50 см друг от друга;  упражнения на растягивание мышц, упражнения на растягивание мышц. **Специальные подготовительные упражнения:**  упражнение «Крутильный маятник»;  упражнение «Ритм»;  упражнение «Комар на спине»;  Тестирование физической подготовленности. | ***Теория:*** Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.  ***Практика:***  прыжки со скакалкой;  прыжок «кенгуру»;  бег в «рваном» ритме;  бег спиной вперед;  бег «змейкой» в обход лежщих в ряд теннисных мячей на расстоянии 40-50 см друг от друга;  упражнения на растягивание мышц, упражнения на растягивание мышц. **Специальные подготовительные упражнения:**  упражнение «Перекинь мяч через сетку»;  упражнение «Spin»;  упражнение «Ротация»;  теннисный армрестлинг. Тестирование физической подготовленности. |
| 2. | 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 | ***Теория:*** Значение технической подготовки. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите  ***Практика:*** Упражнения с теннисным мячом  Отработка исходных позиций для ударов справа, слева, с лета  Имитационные упражнения для ударов справа, слева, с лета. Контрольное занятие.  Отработка ударов справа, слева и с лета.  Упражнения у тренировочной стенки. Контрольное занятие  Отработка плоских ударов справа с отскока  Плоские удары слева с отскока.  Крученые удары справа с отскока  Крученые удары слева с отскока  Крученые удары справа с отскока  Крученые удары слева с отскока. Резанные удары справа  Резанные удары слева  Контрольное занятие | ***Теория:***  Владение техническими приёмами нападения - условие успешной игры в теннис.  2.     Владение техническими приёмами защиты - условие успешной игры  ***Практика:*** Упражнения с теннисным мячом  Отработка исходных позиций для ударов справа, слева, с лета  Имитационные упражнения для ударов справа, слева, с лета.  Контрольное занятие.  Отработка ударов справа, слева и с лета.  Упражнения у тренировочной стенки. Контрольное занятие  Отработка плоских ударов справа с отскока  Плоские удары слева с отскока  Отработка крученых удары справа с отскока  Крученые удары слева с отскока  Крученые удары справа с отскока  Крученые удары слева с отскока  Укороченные удары справа  Укороченные удары слева  Контрольное занятие |
| 3. | 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 | ***Теория:*** Тактические действия в нападении (групповые и индивидуальные)  Тактические действия в защите (групповые и индивидуальные)  ***Практика:*** Совершенствование тактики игры.  «Игра ошибок»  Игра со счетом.  Правила одиночной и парной игры  Тактические приемы, практика судейства  Контрольное занятие | ***Теория:***  Применение технических приёмов нападения в игре .  Применение технических приёмов защиты в игре .  ***Практика:***  Совершенствование тактики игры.  «Игра ошибок»  Игра со счетом.  Правила одиночной и парной игры  Тактические приемы, практика судейства  Контрольное занятие |
| 4. | Контрольные занятия | ***Практика:*** Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры. | ***Практика:*** Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры. Внутрисекционные соревнования. | ***Практика:*** Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры. Внутрисекционные соревнования. Товарищеские встречи. |
|  | Итоговое занятие. | Подведение итогов. Задачи на следующий год обучения. ***Практика:*** Контрольное занятие. | Подведение итогов. Задачи на следующий год обучения.  ***Практика:*** Контрольное занятие. | Подведение итогов. ***Практика:*** подвижные игры |

**Методическое обеспечение программы**

**дополнительного образования детей**

Образовательная программа включает в себя разделы, освещающие физическую, техническую и тактическую деятельность занимающихся. Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Поэтому при планировании тренировочных занятий учитываются:

* объем и интенсивность тренировочной нагрузки
* координационная сложность
* непрерывность тренировочного процесса

- возрастные особенности занимающихся.

Для реализации программы необходимы спортивный зал, ракетки, мячи, скакалки.

Разработки занятий, программы тестирования физической подготовки, программа оценки технической подготовки.

# Список литературы для детей.

1. Майданский П. Обучение юных искусству тенниса. Изд. «Физкультура и спорт», М.: 2005.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
3. Макинрой, Патрик, Бодо, Питер. Теннис для «чайников»: Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2007. – 288 сю.6 ил.- парал. Тит. Анг

**Список литературы** **для педагога**

1. Гогуно 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
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
8. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 176 с.

**Список использованной литературы**

1. Большой теннис / автю-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.

**Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г.№ 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»

4. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Минобрнауки России, от 11.12.2006 № 06-1844

5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Постановление от 29 декабря 2010 г. N 189.

6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 УТВЕРЖДЕНЫ постановлением Главного государственного санитарного врачаРоссийской Федерации

от 4 июля 2014 года N 41

8. Стратегия развития системы образования СПб 2011-2020 гг. («Петербургская Школа 2020»)

9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена Президентом Российской Федерации)

10. О Стратегии действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы. ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 16 августа 2012 года N 864

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение 1  **Программа оценки технической подготовленности** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки на мяч | Момент удара | Окончание удара | Выход из удара | Оценка общая |
| 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 лета: - 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. Подача: 1. В первый квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резанная |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Во второй квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резанная |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Программа тестирования физической подготовленности** | |
|  | Приложение 2 |
| Тесты | Что оценивается |
| 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. | Скоростные способности |
| 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. | Координационные способности |
| 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. | Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения |
| 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. | Скоростно-силовые способности |
| 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. | Скоростно-силовые способности |
| 6. Метание набивного мяча. Метание выполняется движением подачи три раза теннисным мячом. В зачет идет лучший результат. | Скоростно-силовые способности |
| 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. | Выносливость |
| 8. Подбивание теннисного мяча вниз правой рукой, левой, попеременно правой и левой. Время подбивания 15 секунд. | Быстрота реакции на движущийся объект |
| 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. | Быстрота реакции на движущийся объект |
| 10. Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направления после первого отскока. Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м. Ловля мечей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м. | Быстрота реакции на движущийся объект |