



ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
от 26 августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
/ М.Г. Мокринский /
« 27 » августа 2019 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Теннис».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Цыпляев В.В.

г. Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Уставом «Школы Лето» (в дальнейшем Школа), Миссией и Политикой образовательного учреждения при разработке программ дополнительного образования учащихся составитель ориентируется на принципы, изложенные во внеакадемической программе развития учащихся, предполагающей личностно-ориентированное обучение. Программа внеакадемического развития включает 5 направлений:

- *Лидерство и взаимодействие (социально-педагогическая направленность)*
- *Творчество и изобретательство (художественная и техническая направленность)*
- *Социальная и гражданская ответственность (социально-педагогическая направленность)*
- *Спорт и здоровье (физкультурно-спортивная направленность)*
- *Наука и познание (естественнонаучная направленность)*

В соответствии с вышеуказанными документами разработана программа дополнительного образования «Теннис» в рамках направления «Спорт и здоровье» (*физкультурно-спортивная направленность*)

Актуальность программы состоит в том, что она не предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, а направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Настоящая программа занятий секции «Теннис» составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и на материалах программы «Теннис» для детско-юношеских спортивных школ, для работы спортивной секции тенниса в средних общеобразовательных школах под общей редакцией профессора В.А. Голенко и профессора А.П. Скородумовой.

Теннис - весьма сложный вид спорта. Эта спортивная игра сочетает в себе элементы различных видов спорта. Теннис требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Теннис позволяет развить у учащихся быстроту, выносливость, силу, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника и др.

Новаторство программы:

1. В данной образовательной программе представлен только спортивно-оздоровительный этап, так как отсутствуют этапы спортивной подготовки.
2. Изменена продолжительность занятий и наполняемость групп, что привело к изменению распределения количества часов по разделам программы, объема материала содержательной части программы.
3. В программе разработаны новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в освоении элементов тенниса и по общей физической подготовке.

Цели программы:

- создать подходящие условия для физического развития и оздоровления обучающихся;
- содействовать всестороннему развитию личности средствами тенниса.

Задачи программы:

- привлекать детей к регулярным занятиям теннисом;
- овладеть основными средствами, формами и методами двигательной деятельности;
- развивать основные физические качества детей и содействовать укреплению их здоровья;
- освоить базовую технику тенниса и освоить правила игры;
- формировать устойчивую потребность у обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом и ведению здорового образа жизни.

Специальных предварительных знаний и умений от учащихся не требуется, достаточно только хорошей общей физической подготовки и освоения школьной программы по физической культуре в соответствии с возрастом.

Курс предназначен для обучающихся 13-16 лет.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Общее количество часов – 105 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч.

Форма проведения занятий: групповая.

Форма организации занятий: тренировочная игра.

Ожидаемые результаты.

В процессе обучения каждый занимающийся:

- овладеет правилами безопасности на занятиях;
- получит знания по основам личной гигиены, о средствах физической подготовки, представление о самоконтроле, о правильном выполнении технических элементов тенниса, принципов, форм и методов физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности;
- познакомится и овладеет средствами общей физической подготовки необходимых для развития физических качеств и укрепления здоровья, а также техническими основами игры в теннис;
- приобретет умение применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга;
- придет к пониманию понятия здорового образа жизни.

Знания:

- правила безопасности на занятиях теннисом;
- личная гигиена;
- самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
- история игры;

- развитие тенниса в России;
- правила одиночной и парной игры.

Умения:

- удар справа;
- удар слева;
- удар с лета;
- удар с полулета;
- подача мяча;
- игра у сетки;
- средства общей физической подготовки необходимых для развития физических качеств и укрепления здоровья теннисиста;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, соревнованиях и в организации своего собственного досуга;
- судейство игры.

Навыки:

- участия в соревнованиях по настольному теннису;
- судейства соревнований по настольному теннису;

- составления конспектов занятий по настольному теннису;
- составления положения о проведении соревнований по настольному теннису;
- контроля эффективности техники настольного тенниса, использования приемов ее совершенствования;
- критической оценки и корректировки своей профессиональной деятельности

Форма представления результатов: По окончании полного курса обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по теннису, а формой итогового контроля станет их участие в турнире по теннису среди выпускников группы.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Техническая подготовка	50
2	Общая физическая подготовка	40
3	Теоретическая подготовка	10
4	Соревновательная деятельность	8
5	Судейская практика	2
	Итого	105

Содержание.

Техническая подготовка

Основные сведения о технике игры в теннис. Терминология. Удар справа. Удар слева одной и двумя руками. Удар с лета. Удар с полулета. Поддача мяча. Игра у сетки в одиночной и парной игре. Применение изученных элементов в игре, в том числе на учебных занятиях, соревнованиях и в организации своего собственного досуга. Судейская практика. Общая психологическая подготовка. Подготовка к соревнованиям. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общая физическая подготовка

Роль общей физической подготовки в теннисе. Упражнения для развития координационных способностей, гибкости, быстроты, силы и выносливости. Подготовительные упражнения общего характера, используемые в теннисе для подготовки организма к предстоящей нагрузке. Подвижные игры. Спортивные игры с ракетками (бадминтон, настольный теннис). Комплексы разминки и заминки.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время проведения занятий. Роль разминки. Работа с партнером. Здоровье человека: общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Гигиенические требования к занятиям и спортивной форме. История возникновения и развития тенниса. Развитие тенниса в России. Основные теннисные турниры. Рейтинг лучших теннисистов мира.

Соревновательная деятельность

Одиночная и парная игра. Командные теннисные турниры. Оценка результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Зачеты, тесты, мини-соревнования. Моделирование различных ситуаций.

Судейская практика

Правила одиночной и парной игры. Распределение обязанностей между судьями. Помощь в судействе соревнований. Судейство отдельных игр турнира.

Календарный учебный график ОАНО Школа «ЛЕТОВО» на 2019-2020 уч.г.

Начало учебного года		02.09.2019
Окончание учебного года для 10 класса		30.05.2020
I полугодие	1 четверть	02.09.2019– 26.10.2019
	2 четверть	05.11.2019 – 27.12.2019
II полугодие	3 четверть	13.01.2020 – 14.03.2020
	4 четверть	23.03.2020 – 24.05.2020
Осенние каникулы		27.10.2019 – 04.11.2019 (9 дней)
Зимние каникулы		28.12.2019 – 12.01.2020 (16 дней)
Весенние каникулы		15.03.2020 – 22.03.2020 (8 дней)
Майские каникулы		01.05.2020 – 12.05.2020 (12 дней)
Продолжительность учебной недели		6 дней

Итоговое оценивание: не предполагается.

Материально-технические условия:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции тенниса является наличие открытого теннисного корта и возможности проведения занятий в спортивном зале, а также следующего инвентаря:

- мячи для тенниса;
- стойки сетки для тенниса стандартного и уменьшенного размера;
- ракетки для тенниса взрослые и юношеские;
- мячи поролоновые.

Список литературы:

1. Голенко В.А. Скородумова А.П. Тарпищев Ш.А. Академия тенниса - 2003 г. Москва
2. Голенко В.А. Скородумова А.П. Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса - 2001 г. Москва
3. Голенко В.А. Скородумова А.П. Теннис: Программа. М.: Советский спорт, 2007 г.
4. Голенко В.А. Скородумова А.П. Тарпищев Ш.А. Школа тенниса - 2002 г. Москва
5. Гороховский В.Л., Романовский в,Е. Большой теннис для всех и каждого. Ростов-на-Дону. Феникс. 2004 г.
6. Ежегодник Федерации тенниса России. Москва. 2009 г.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры. М. Академия. 2002 г.
8. Игры нашего двора. Сборник. Спб. Регата. 2000 г.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры и в школах. М. Гуманит 2003 г.
10. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону. Феникс. 2001 г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.ООО Издательство Астрель. 2002 г.
11. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. М. ООАстрель. 2002 г.
12. Тафернер В., Тафернер С. Теннис для начинающих. М.ФАИР. 2001 г.
13. Теннис. Сборник материалов для спортсменов. Б.Н. Ватин. Москва. 2009 г.