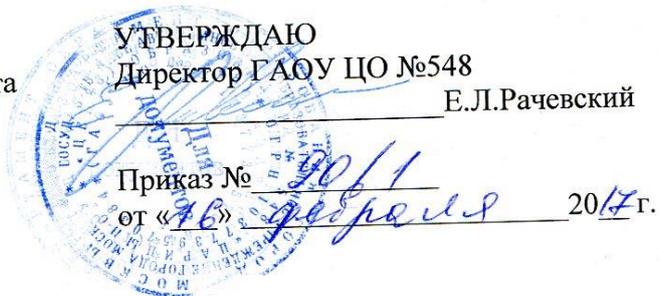


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: учащиеся 5-6 классов ГАОУ ЦО №548

Срок реализации: 1 год (57 часов)

Автор-составитель:

Вьюник Дмитрий Валерьевич

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься большим теннисом решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники большого тенниса в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы обучения теннису адаптированы для преподавания с полным классом общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о игре в теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно проводить соревновательные матчи.

Актуальность Основой гармоничного развития ребенка является физическое воспитание. Современные исследования показывают резкое снижение физического потенциала детей, на фоне тотального увлечения компьютерными играми. Приобщение к спортивному досугу является важной составляющей в воспитании подрастающего поколения, особенно важен период средней школы, когда закладываются основные приоритеты на подростковый период. Воспитание характера, раскрытие интеллектуальных способностей на фоне гармоничного развития физического потенциала наилучшим образом сочетают в себе спортивные игры и, в частности, игра в теннис. Развитие мирового тенниса на современном этапе характеризуется высокой популярностью игры и пристальным вниманием к российской школе обучения. Престижность самой игры, ее красота, динамичность, а также перспектива спортивной карьеры или элитного досуга привлекает внимание школьников и является мощным побуждающим мотивом к саморазвитию.

Педагогическая целесообразность. Программа приобщает детей к исполнению координационно сложных движений, повышает общий физический потенциал, развивает жизненную емкость легких, костно-мышечный и вестибулярный аппарат, силу, ловкость, выносливость, развивает моторику рук, улучшает чувство мяча. На созданной базе переходит к освоению технических основ сложно-координационного вида спорта - большого тенниса.

Цель программы: Обучение школьников основам игры в теннис.

Задачи:

Подготовить опорно-двигательный аппарат и на этой основе обучать детей выполнению основных ударов: с отскока справа, слева; слета справа, слева; подаче и смешу.

Познакомить с теорией игры, основными понятиями теннисного счета.

Воспитывать интерес к спортивному досугу, в частности к игре в теннис, теннисным спортивно-зрелищным мероприятиям

Группа/категория учащихся Учащиеся 5-6 классов ГАОУ ЦО №548

Формы и режим занятий очная, групповая, 1 раз в неделю 90 мин

Срок реализации программы 1 год (57 часов)

Планируемые результаты. По окончании обучения по данной программе ребенок

должен знать:

- Три основные хватки ракетки
- Названия основных ударов в теннисе
- Основные стойки
- Этапы выполнения удара справа с отскока и с лета
- Этапы выполнения удара слева с отскока и с лета
- Этапы выполнения подачи и смеша
- Виды вращений мяча
- Особенности перемещений по корту и выхода из удара
- Теннисный счет в гейме, сете и матче.
- Основные вехи из истории тенниса
- Главные теннисные турниры года
- Ведущих игроков отечественной школы тенниса
- Отдельные элементы тактики игры.

должен уметь:

- Набивать мяч об пол правой и левой руками, одной и двумя сторонами ракетки.
- Подбивать мяч на ракетке: одной и двумя сторонами ракетки, правой и левой рукой, без вращения и с подсечкой.
- Правильно выполнять имитацию ударов: с отскока справа и слева, с лета справа и слева, подачи и смеша.
- Выполнять удары по линии, кроссом, по диагонали, обратным кроссом.
- Бить по мячу с вращением
- Играть через сетку с задней линии, удерживать мяч в игре до 10-15 раз с тренером.
- Подавать подачу в заданный квадрат подачи.
- Правильно вести счет в гейме, сете и матче, а также знать расположение игроков при розыгрыше каждого очка.
- Самостоятельно играть друг с другом через сетку.

должны быть сформированы и воспитаны следующие качества:

- навыки взаимодействия в коллективе при освоении спортивной игры
- культура поведения на теннисном корте
- культура восприятия и усвоения двигательных действий
- потребность в двигательной активности
- активность и инициативность при обучении игре
- интерес и положительная мотивация к процессу обучения игре в теннис
- самоопределение учащихся в выборе спортивной игры в рамках средней школы;

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

<i>№</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестации (контроля)</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Техника безопасности поведения на корте.	1	1	-	
2.	Введение. Лекция о истории вида спорта,	1	1	-	

3.	Посещение Кубка Кремля . Место российских спортсменов на мировом уровне	1	1	-	
4.	Подводящие упражнения. Упражнения с мячом и ракеткой. Подбивания мяча	2	-	2	
5.	Промежуточное тестирование	2	1	1	
6.	Имитация удара справа с отскока.	2	-	1	
7.	Практика ударов справа с отскока. Удары с наброса.	4	-	4	
8.	Имитация удара слева с отскока.	2	1	1	
9.	Практика ударов слева с отскока. Удары с наброса.	4	-	4	
10.	Промежуточное тестирование	1	-	1	
11.	Удар справа с отскока в движении.	4	-	4	
12.	Удары слева с отскока в движении	4	-	4	
13.	Удары слёта	2	-	2	
14.	Работа ног при ударе справа в движении.	3	-	3	
15.	Работа ног при ударе слева в движении.	3	-	3	
16.	Основные стойки. Перемещения по корту.	5	-	5	
17.	Хватки ракетки, вращения.	5	1	4	
18.	Подача. подброс мяча.	4	-	4	
19.	Игры на удержание мяча	4	-	4	
	ИТОГО:	54	6	48	
20.	Заключительные занятия, тестирование	3	-	-	
	ВСЕГО:	57	6	51	

Содержание учебного (тематического) плана

1-полугодие обучения рассчитано на постановку основных ударов: сентябрь-октябрь – удары справа-слева с отскока, ноябрь – удары с лета, с февраля – подача. После постановки ударов следует этап их закрепления и разыгрывание комбинаций,

Во 2-ом полугодии происходит поэтапное закрепление полученных навыков, тренировка ударов с различным направлением вылета мяча, разнообразным вращением, освоение приема подачи и смеша. Дети знакомятся с основами тактических комбинаций. После этих этапов начинаются игры на счет.

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Способы определения результативности обучения:

Начальный — Просмотр учащихся с целью формирования подгрупп по уровню физического развития.

Постоянный — проводится на каждом занятии в форме зачета по базовым упражнениям.

Промежуточный - Через два месяца после начала обучения проводится зачет по теории тенниса и исходное тестирование по подбиванию мяча. В конце каждого триместра проводятся контрольные испытания по исполнению отдельных ударов. На первом году обучения: после первого триместра тестируются удары с отскока справа и слева, после второго - удары с лета, в конце года – подача и смеш. На втором году обучения: после первого триместра проверяется исполнение комбинаций из ударов с отскока и с лета, после второго триместра – исполнение розыгрыша мяча с подачи на полном корте, проверяется умение вести счет в игре.

Итоговый — соревнования в конце учебного года определяют уровень освоения программы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Для подведения итогов теоретической части программы проводится тестирование на первом году обучения. Для подведения итогов практической части программы: в конце второго года обучения (апрель-май) проводятся внутришкольные соревнования среди всех классов. По олимпийской системе разыгрываются призовые места в каждом классе. Победители в своем классе выходят в финал и разыгрывают призовые места по круговой системе. Соревнования проводятся в одиночном и парном разрядах. Победители награждаются грамотами, медалями и памятными призами. Все участники финальных игр получают памятные медали.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Занятия проходят на теннисных кортах ГАОУ ЦО №548

Учебно-методическое и информационное обеспечение

I. Литература, использованная педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса;

A. Методическая:

1. Б. Аршавская Э.И. Физиология и физкультура (О физиологических основах физ. воспитания в различные периоды). Аршавская Э.И., Розанова В.Д.- М.: Знание, 1968. – 234 с.
2. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. В.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 221 с.
3. Барстоу Д. 88 уроков американских тренеров Д. Барстоу. – М.: Мосты, 1993. – 124 с.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Планета, 1998.- 233 с.
5. Белиц-Гейман С.П. Учебник для институтов физкультуры.– М.: ФиС,1977.-180 с.

6. Верхошанская Н.Ю. Некоторые особенности методики Скоростно-силовой подготовки теннисиста// Теннис. М.: ФиС, 1982. – с.29-33.
7. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. –Киев: Здоровье, 1983.- 122 с.
8. Виноградов П.А. Использование научных разработок в сфере физической культуры и спорта / П.А. Виноградов, И.В. Попов. //Теория и практика физической культуры. - 1999 - № 7. – С. 60-61.
9. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия /Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.:Академия,1998. -320 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. - 293 с.
11. Голенко В.А. Азбука тенниса В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев – М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.
12. Голенко В.А. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: «Дедалус», 2002. – 240 с.
13. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: «Дедалус», 2001 - 192 с.
14. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для школьных учреждений//.М, 1999г. С- 170, 99, 2-12.
15. Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов. – М.: Таис-спорт, 1993. – 145с.
16. Книга инструктора. Книга 5. Профессиональный теннисный клуб США. Под ред. Филлиса Фри и Била Ашера. PTR-USA PO BOX 5902 HILTON HEAD SC 29938, 1999. - 250 с.
17. Лебедева Н.Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей. -Минск : ИПП Госэкономплана РБ, 1993, с.615 82 А33(Или Л33)
18. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. –М.: Политиздат 1977. -285с.
19. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: ФиС, 1987. - 357с.
20. Линькова А.М. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных теннисистов 8-10 лет с использованием методов саморегуляции: дис....канд. пед. наук/ Линькова Анна Михайловна; РГУФК. – М., 2004. – 169с.
21. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. – М.: Педагогика, 1979. – 232с.
22. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / Физическая культура в школе. – 2000, №4 – с.6-13. №5. – с.3-10.
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, М.: АСТ Астрель, 2003. - 850 с.
24. Руководство для тренеров ИТФ 1-го уровня. Ташкент, «Шарк»,1998.,-125с.
25. Эльконин Д.Б. Детская психология, М., Academia,2004. – 384с.

II. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.

- 1.Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Планета, 1998.- 233 с.
- 2.Голенко В.А. Азбука тенниса В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев – М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.
- 3.Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: «Дедалус», 2001 - 192 с.
- 4.Метцлер П. Современный теннис / П. Метцлер.- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 126с.
- 5.Метцлер П. Теннис: Секреты мастеров / П. Метцлер.- М.: Фаир-пресс, 2002.- 336с.
- 6.Таланга Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М.:ФиС,1998.-412с.
- 7.Янчук В.Н. 12 уроков тенниса / В.Н. Янчук. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 30с.