

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Большой чемпион»**

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 10-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог дополнительного образования

**Козлова Ольга Владимировна**

**Москва, 2017 г.**

## **РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка.**

Большой теннис – это индивидуальный вид спорта, требующий от игрока умения контролировать игровой процесс, принимать важные решения максимально быстро и реагировать на любое изменение игровой ситуации. Большой теннис – это игровой вид спорта, он очень интересен детям. Но для того, чтобы начать играть на "большом" теннисном корте следует пройти важные этапы обучения, для достижения наивысших результатов.

**Направленность и уровень программы:** программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет ознакомительный уровень.

**Актуальность программы** связана с развитием тенниса, требующий использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возрастающие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. И эта программа позволяет детям в возрасте 10-15 лет, более ускоренным курсом изучить основы большого тенниса, благодаря специальному подбору методов и средств.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. Формирование сознательного контроля обучающихся за техническим исполнением ударов, контроль за движением своего тела, осознания своих ошибок и самостоятельное исправление. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

**Направленность** в подготовке следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- повышение интенсивности занятий;

- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

### **Новизна программы:**

Данная программа позволяет воспитанникам в возрасте от 10 до 15 лет быстрее начать играть в теннис и чувствовать себя более уверенно, т.к.:

- Дети быстрее овладевают приёмами игры и начинают играть в теннис;
- Тренер обучает детей играть в теннис, а не отдельным наборам навыков;
- У игроков есть мотивация оставаться в теннисе, т.к. они могут играть и совершенствоваться.

Самое важное – это то, что программа позволяет молодым и не опытным игрокам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, а так же раньше начать играть соревновательные матчи.

Создается система ступенчатого развития, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, уверенностью и ориентиром на соревнованиях.

Учитывая то, что в начале своего спортивного пути ребенок занимается в группе совместно с другими детьми, то юный спортсмен будет получать массу удовольствия от общения со своими друзьями в группе.

**ЦЕЛЬ** учебно-воспитательного процесса – воспитание целеустремлённого, физически развитого, обладающего крепким здоровьем, подготовленного к высокопроизводительному творческому труду, способного показать наилучшие спортивные результаты в меру своих индивидуальных возможностей молодого человека.

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность);
2. Воспитание нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь,

умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений);

3. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.).

#### **Развивающие задачи:**

1. оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
2. укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
3. совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
4. многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

#### **Обучающие задачи:**

1. Обучить детей игре в большой теннис;
2. Умение вести счет во время игры;
3. Обучение стратегии и тактики игры.

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, определяющие работу секции:**

1. Физическое совершенствование и развитие двигательных качеств, в соответствии индивидуальных особенностей детей;
2. Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств игрока;
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности;
4. Обучение технике и тактике игры в теннис.
5. Обучение правилам и основам проведения турниров в одиночном и парном разряде;

С помощью данных уровней можно сформировать структурированную программу, включающую соревнования. Тренировки и матчи по этой системе обеспечивают подготовку к настоящей игре, а не просто предлагают изучение различных

компонентов, которые совершенно не связаны с игровыми ситуациями.

Программа ориентирована на 1 год обучения и включает в себя:

- использование оранжевых мячей ( на 50% медленнее желтого мяча, отскок ниже)
- формирование ответственности за своей деятельностью во время занятий;
- обучения базовым техническим элементам;
- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость, внимание);
- формирование "точки удара", время реакции (РДО), техники передвижений по корту ( простейшие элементы, доведенные до автоматизма), баланс во время выполнения ударов;
- общая и специальная физическая подготовка;
- участие в соревнованиях внутри группы
- обучение тактическим элементам, теоретически и перенося их на розыгрыш, с помощью упражнений;
- множество упражнений на удержание мяча;
- использование зеленого мяча;
- обучение ударам позволяющим отбить мяч в любой по высоте точке, с определенным вращением и скоростью;
- умение играть из любого положения на корте
- в тактическом плане, умение использовать больше информации при принятии решений, понимать геометрию корта, определять сильные и слабые стороны соперника, предвидеть действия соперника, начинать связывать удары в стратегический план.

**Учащиеся, для которых программа актуальна:** Возраст 10-15 лет. Для успешной реализации программы, с учетом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе не более 15 человек.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия состоят из теоретической части и практической.

Формы занятий классифицируются по признакам:

1. По педагогическим задачам:

- \* теоретическое занятие;
- \* обучающее занятие;

- \* тренировочное занятие;
  - \* контрольное занятие;
  - \* восстановительное занятие;
2. По величинам нагрузки:
    - \* среднее (оптимальное) занятие;
    - \* умеренное занятие;
    - \* разгрузочное занятие;
  3. По организации проведения:
    - \* фронтальное занятие;
    - \* групповое занятие;
    - \* самостоятельное занятие.

Занятия подразделяются на теоретические и практические и комбинированные занятия.

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТЫ**

1. Теоретическая подготовка (беседы по спортивной тематике);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка(беседы и показ видео-матчей);
4. Физическая подготовка;
5. Психологическая подготовка;
6. Методика обучения технике передвижения;
7. Подвижные игры.

Темы занятий, основные блоки подготовки и упражнений приведены в той последовательности, в которой их целесообразно изучать или осваивать.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ**

1. Учебно-тренировочное занятие – основная форма работы секции;
2. Проведение индивидуальных и командных соревнований внутри секции;
3. Общая физическая подготовка;
4. Участие в традиционных соревнованиях ДТДиМ и других;
5. Участие в показательных выступлениях на праздниках в рамках ДТДиМ;
6. Посещение и просмотр профессиональных турниров по большому теннису;
7. Ежегодное обследование состояния здоровья;

8. В секции практикуются различные формы работы с родителями юных спортсменов:
- помощь родителей в изготовлении и ремонте инвентаря;
  - помощь родителей в организации соревнований, показательных выступлений;
  - открытые и показательные учебно-тренировочные занятия;
  - помощь родителей при проверке выполнения детьми домашних заданий.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год.

### **Планируемый результат**

К концу 1-ого года обучения:

*Уметь:*

- играть мяч на разной высоте, определенным вращением и скоростью, заставляя соперника двигаться;
- играть из всех положений на площадке;
- балансировать и использовать свое тело для различных ударов;
- встречать мяч раньше;
- разыгрывать комбинации, используя весь арсенал своих умений;
- предвидеть действия соперника;
- использовать удары: резанный, драйв, реверс.
- подавать: плоскую, резанную, крученную подачу;
- связывать удары в стратегический план;
- анализировать свои ошибки и их исправлять;
- двигаться быстро, правильно в любых направлениях.
- выполнение ударов из закрытых, полуоткрытых, открытых стоек (в движении);
- двигаться вперед и отыгрывать мячи находящиеся ближе к сетке;
- выполнять подачу с определенной хваткой и с использованием кинетической цепочки;
- выполнять серию ударов слета, с отскока;
- встречать мяч в более высоком положении;

- выигрывать розыгрыши с использованием полного арсенала своих умений;
- выполнять серии ударов с партнёром (тренером) с учетом выхода из удара, с правильным и быстрым возвращением в исходную позицию;
- пользоваться своим весом в совершении ударов.

*Знать:*

- геометрию корта;
- как создавать пространство и выигрывать время;
- как определять сильные и слабые стороны соперника;
- как построить стратегию выигрыша;
- все позиции на корте;
- историю тенниса, системы соревнований и счета
- названия составных частей ракетки и линий на корте;
- названия и вид выполнения ударов, знать их различия;
- представлять что такое диагональ, линия;
- систему счета и как определить выигрыш очка;
- название составных частей удара и уметь их показать.
- в какой момент следует атака в какой защита;
- как использовать пространство с помощью смены длины и ширины ударов для открытия площадки;
- систему счета, уметь судить;
- и уметь определять попал мяч в корт, при каких обстоятельствах и что объявлять (коридор, квадрат, сетка, аут, касание сетки);
- правила игры и кодекс игрока;
- о самых известных турнирах мировых теннисистов, уметь рассказать о них.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### ***Учебно-тематический план группы***

***1-го года обучения(72 часа).***

***"Юный теннисист"***

Количество занимающихся в группе – до 15 человек в возрасте 10-15 лет, учебно-тренировочное занятие проводится 2 раза в неделю по 1 часу, учебная нагрузка – 2 часа в неделю.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля по разделам
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Проведение мини- турниров на знание основ
2.	Теоретическая подготовка	6	6		
3.	Общая физическая подготовка	9	1	8	
4.	Техническая подготовка	14	2	12	Выполнение физических упражнений и заданий поставленных на тренировке
5.	Теннисное ОФП	13	2	11	
6.	Тактическая и психологическая подготовка	10	2	8	
7.	Подвижные игры	10	4	6	
8.	Техника безопасности	1	1		Подпись в журнале техники безопасности
9.	Спортивная гигиена	1	1		Проверка справок
10.	Медицинский контроль	1	1		
11.	Зачетное занятие, включающее в себя соревнования внутри группы	6		6	Проведение открытых уроков в присутствии родителей
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

Основные темы занятия.

**№1.** Вводное занятие. Ознакомление с программой. Постановка целей и задач.

**№2.** Теоретическая подготовка:

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме бесед тренера с демонстрацией отдельных ударов. С теоретическими основами техники и тактики тенниса целесообразно знакомить детей на примере показательной игры старших спортсменов, а при обучении использовать такой инвентарь, как фишки и конусы, игра по направлениям.

Некоторый перечень тем для бесед:

1. История тенниса
2. Правила поведения игроков на корте
3. Правила введения счета

**№3.** Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения;

Построение в шеренгу;

Выполнение команд;

Расчеты групп;

- Общеразвивающие упражнения без предметов:

Для мышц рук плечевого пояса;

Для мышц туловища;

Для мышц ног;

Для мышц всего тела;

Упражнения для формирования правильной осанки.

- Общеразвивающие упражнения с предметами:

С короткой скакалкой;

С гимнастической палкой;

С набивными мячами.

- Легкоатлетические упражнения:

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в присяде, с подскоками, приставными и скрестными шагами;

Различные эстафеты на короткие дистанции;

Прыжки в высоту, длину, с места;

Метание утяжеленного мяча;

#### **№4. Техническая подготовка.**

- Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом (справа и слева, катание мяча, по отскочившему мячу, использование "удочки")
- Различные хватки ракетки для разных ударов
- Выполнение отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног
- Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности

#### **№5. Теннисное ОФП.**

Упражнения, основанные на элементах тенниса для освоения техники передвижения:

- Бег «змейкой», «зигзагом», приставными между мячами лежащими на одной линии;
- Прыжки через «коридор»;
- «Челночный» бег;
- Отработка стартового положения;
- Упражнения с лесенкой;
- Разнообразные упражнения основанные на развитие реакции и внимания.

#### **№6. Тактическая и психологическая подготовка.**

- Выработка навыков выполнения простейших тактических действий;
- Направление мяча согласно тактических задач;
- Развитие навыка умения держать мяч в игре
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- Создание условий, при которых ребенок вынужден преодолевать чувство страха, волнения и неприятных ощущений, с учетом индивидуальных особенностей детей.

#### **№7. Подвижные игры.**

Эстафета «Поезд»

«Поймай палку»

«Рывок за мячом»

Эстафеты с ведением мяча теннисной ракеткой.

**№8. Техника безопасности.**

Правила поведения во время групповых тренировок.

**№9. Спортивная гигиена.**

- Наличие полотенца на тренировке;
- Наличие воды;
- Наличие сменной одежды;

**№10. Медицинский контроль.**

Его основная цель- выявить отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям тенниса, определить состояние здоровья и общий уровень физического развития.

**№11. Зачетное занятие. (Приложение №1)**

Испытания по физической подготовке;

Испытания по технической подготовке;

Испытания по психологической подготовке;

Внутригрупповые соревнования.

**Методическое обеспечение программы.**

Включает в себя:

1. Внутригрупповые соревнования в индивидуальном и командном разряде.
2. Посещение профессиональных турниров
3. Просмотр учебно-методических видеофильмов о теннисе.
4. Занятия по изучению истории тенниса
5. Изучение основных правил поведения игрока во время матча
6. Ознакомление с правилами соревнований и ведением счета.

**Примерный план-конспект тренировки.**

1. Сбор, переключка, построение.

Построение в одну шеренгу, проверка внешнего вида, наличие ракеток, воды. Определение поставленных задач на тренировку, напоминание результатов и задач предыдущей тренировки. При наличии вопросов у учеников по тренировке, дать развернутый ответ.

2. Разминка

Уровни обучения	Текущий контроль, сроки	Форма текущего контроля	Оценочные баллы текущего контроля	Итоговый контроль	Форма итогового контроля	Оценочные баллы итогового контроля
-----------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------------------	-------------------	--------------------------	------------------------------------

Подготовка детей к тренировке. Пробежка, растяжка, выполнение упражнений для разминки отдельных групп мышц.

### 3. Основная часть тренировки.

Включает в себя непосредственно изучение новых движений, освоение техники ударов, передвижению, игры на корте, повторение и закрепление пройденного материала и устранения ошибок (если таковые имеются).

### 4. Проведение подвижной игры

Заранее подготовленная игра в соответствии с количеством детей и их возрастом. Состоит из построения, рассказа содержания игры, правил и виды наказаний за нарушение правил.

### 5. Заминка, растяжка.

Заключительная часть тренировки. Пробежка, растяжка, построение и обсуждение результатов по прошедшей тренировке.

## **Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы.**

Для подведения итогов выделяются измеряемые параметры, соответствующие ожидаемым результатам. В таблице фиксируются оценки полученных знаний, сформированных умений и практических навыков у обучающихся за год, выраженные в баллах, на каждого обучающегося индивидуально. Полученные результаты позволяют отразить динамику успехов и неудач обучающегося, определить конкретные формы помощи со стороны педагога.

Юный теннисист (1 год обучения)	Во время занятия (Открытый урок), ноябрь-декабрь	Выполнение поставленной задачи во время занятия, план упражнений которые следует выполнить прописываются в план-конспекте открытого занятия. (Уровень заданий зависит от динамики развития группы в общем)	Отл. – 5 Хор. – 4 Удовл.- 3 Плохо- 2 Не зачет-1	Во время занятия (Открытый урок), март-апрель	Выполнение поставленной задачи во время занятия, план упражнений которые следует выполнить прописываются в план-конспекте открытого занятия. (Уровень заданий зависит от динамики развития группы в общем)	Суммируются с баллами текущего контроля. Отл. – 10 Хор. – 8 Удовл.- 6 Плохо- 4 Не зачет-2
---------------------------------	--	--	---	---	--	--

## Работа с родителями

- Обязательное знакомство родителей с тренером, для последующего контакта и помощи в организации проведения учебного и соревновательного процесса.
- Ознакомление родителей с трудностями, возникающими в процессе подготовки, с дополнительными нагрузками, с учебным процессом
- Родители должны стать надежными союзниками тренера на всех этапах обучения.

## Материально-техническая база

Занятия проходят в спортивном зале ДТДиМ «Восточный», соответствует требованиям программы "Юный теннисист".  
Наличие сетки, разметка теннисного корта.

## Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

### УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.

## Список литературы:

1. «Теннис» (учебник для ВУЗов физ.культ.) Ш.А. Тарпищев, А.П. Скородумова.
2. «Теннис» С.П. Белиц-Гейман.
3. «Организационно – методические основы подготовки юных теннисистов» Т.С. Иванова.
4. «Искусство игры в теннис» Скип Синглтон.
5. «Психология успешной игры» У.Тимоти Гэллуэй.
6. «Tennis 10s» учебное пособие, разработанное ITF (Международной Теннисной Федерацией).

## Список литературы для родителей и детей:

1. «Как добиться успеха» А.П. Скородумова.
2. «Искусство игры в теннис» Скип Синглтон.
3. «Как воспитать теннисную звезду» Л.Д. Преображенской.
4. Журналы «Tennis weekend»
5. Теннис. Сборник материалов для судей, спортсменов и организаторов соревнований.2012 Витин Б.Н.

## Приложение 1.

### Контрольные испытания после 1-го года обучения.

1. Игра со счетом до 11 очков одиночного разряда и до 4 геймов для парного разряда на знание правил тенниса.
2. Выполнение следующих упражнений:

Возраст	Оценка	Упражнения				
		Набивание мяча ракеткой (кол-во раз)	Челночный бег(сек.) (6 раз x 5м)	Метание н/мяча 1кг, м	Прыжки в длину толчком двумя ногами, м	
Однократ.	Тройной					
<i>Мальчики</i>						
12	Отлично	50	11.6	6.0	1.50	-
	Хорошо	40	13.3	5.0	1.35	-
	Удовлет.	30	14.0	3.0	1.30	-
14	Отлично	50	11.4	7.0	-	5.4
	Хорошо	40	13.0	6.0	-	4.9
	Удовлет.	30	13.8	4.0	-	4.4
<i>Девочки</i>						
12	Отлично	50	11.8	6.5	1.40	-
	Хорошо	40	13.2	5.0	1.25	-
	Удовлет.	30	14.2	3.0	1.20	-
14	Отлично	50	11.5	8.0	-	5.2
	Хорошо	40	13.2	7.0	-	4.5
	Удовлет.	30	14.0	6.0	-	4.0

- Бег 6 раз по 5 м( «челночный» бег)

Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 6 раз. Старт и финиш- у одной линии. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

- Метание набивного мяча весом 1 кг

Осуществляется движением из-за головы двумя руками.

Учитывается лучшая из двух попыток.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами.

Дети в возрасте 12 лет и меньше выполняют однократный прыжок, в возрасте 14 и выше- тройной. Необходимо следить за тем, чтобы тройной прыжок выполнялся непрерывно, без остановок перед очередным толчком.

Две попытки, учитывается лучшая.

### 3. Испытание по технической подготовке.

- При выполнении этого задания испытуемый должен направлять мяч в площадку, ограниченную боковой линией, продольной осью корта, сеткой и задней линией («полкорта» мини-корта); удар считается ошибочным если мяч попадает за пределы этой площадки или в сетку.

Оценка ударов с отскока- по числу попавших ударов из 20 мячей:

- 15 и больше- «отлично»

- 8-14- «хорошо»

- меньше 7 – «удовлет.»

- Проверка на знание хваток для каждого удара, стойки под удар и имитации самого удара с учетом всех технических особенностей.