

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.

приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Большой теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: с 7-ми лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: тренер высшей категории,
мастер спорта
Ткаченко Алексей Ефимович

г. Москва, 2018

Пояснительная записка

Физическая активность должна занимать в жизни каждого значительное место. Мир спорта и физической культуры разнообразен и привлекателен. Он должен с раннего детства входить в нашу жизнь и оставаться на всем ее протяжении.

Физическая активность развивает двигательные возможности человека, его жизненно важные двигательные навыки.

Актуальность программы дополнительного образования детей для спортивной секции «Большой теннис» состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей каждого в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение физического, психического и нравственного оздоровления человека.

Образовательная программа по большому теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому, умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Данная образовательная программа по большому теннису адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время с учетом наличия квалифицированного тренерско-преподавательского состава (сертифицированного тренера по большому теннису в категории «Мастер +») и материально-технической базы:

- теннисного корта (универсальная открытая площадка);
- оборудованного под теннисный корт спортивного зала;
- инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий (мячей для тенниса, теннисных ракеток, теннисных сеток, мишеней, тренировочных стенок, поролоновых мячей, тренировочных мячей).

Цель программы образовательная с физкультурно-спортивной направленностью, а именно, сформировать личность, владеющую основными элементами техники и тактики игры в теннис.

Задачи программы:

- организация содержательного досуга детей средствами спорта;
- систематические занятия спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- начальное обучение игре в теннис;
- популяризация тенниса как вида спорта;
- развитие общих и специфических координационных способностей;
- укрепление физического и нравственного здоровья;
- совершенствование двигательных действий.

Условия набора детей: в спортивную секцию «Большой теннис» принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных соревнованиях.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую деятельность.

Учебно-тематический план

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной физической подготовки детей (тестирование). Инструктаж по технике безопасности.	2ч.	2ч.	
Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2ч.	2ч.	
Раздел 1. Общая физическая подготовка.	18ч.		18ч.
Раздел 2. Специальная физическая подготовка.	15ч.		15ч.
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.	66ч.		66ч.
Резерв	8 ч.		
Всего:	111 ч.		

Содержание программы дополнительного образования детей

Общая физическая подготовка (18 час.)

Общая физическая подготовка – это комплекс мероприятий, направленный на получение требуемых двигательных навыков и умений. ОФП помогает развить физические возможности человека, повысить выносливость организма и снизить вероятность получения травм.

Специальная физическая подготовка (15 час.)

Основные задачи специальной физической подготовки теннисиста — всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, а также качества гибкости.

Техничко-тактическая подготовка (66 час.)

Техничко-тактическая подготовка представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в учебно-тренировочном процессе.

Календарно-тематический план

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата проведения)	
			планируемые	скорректированные
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Знакомство с оборудованием и инвентарем для занятий теннисом.	1	03.09.18	
2	<p style="text-align: center;">ТТП</p> <p>Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p style="text-align: center;">СФП</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p style="text-align: center;">ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>	1	03.09.18	
3	<p style="text-align: center;">Тестирование</p> <p>1. Прыжок с места - 3 разминочные и 3 контрольные попытки (записывается лучший рез-т, показанный в контрольных попытках);</p> <p>2. Бег на 10м</p> <p>3. Бег на 30м;</p> <p>4. Челночный бег 5х5м (1-2 разминочные, и 3 контрольных)</p>	1	05.09.18	
4	<p style="text-align: center;">ТТП</p> <p>Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p style="text-align: center;">СФП</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p style="text-align: center;">ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>	1	07.09.18	
5,6,7	<p style="text-align: center;">ТТП</p> <p>Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.</p>	3	10.09.18, 12.09.18, 14.09.18	

	<p>Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p>			
8,9,10	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева.</p> <p>Подача. Выполнение ударного движения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие координации</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)</p>	3	17.09.18, 19.09.18, 21.09.18	
11	<p>Теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Биографии сильнейших игроков.</p>	1	24.09.18	
12,13	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p>	2	26.09.18, 28.09.18	
14,15, 16	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>	3	01.10.18, 03.10.18, 05.10.18	
17,18, 19	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.</p> <p>Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	3	08.10.18, 10.10.18, 12.10.18	

	<p align="center">ОФП</p> <p align="center">Упражнения для формирования правильной осанки</p>			
20,21	<p align="center">ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева.</p> <p>Подача. Выполнение ударного движения.</p> <p align="center">СФП</p> <p align="center">Развитие координации</p> <p align="center">ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)</p>	3	15.10.18, 17.10.18	
22	<p align="center">Правила игры в теннис.</p>	1	19.10.18	
23,24,25	<p align="center">ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p align="center">СФП</p> <p align="center">Развитие гибкости</p> <p align="center">ОФП</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p>	3	22.10.18,24.10.18, 26.10.18	
26,27,28	<p align="center">ТТП</p> <p>Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p align="center">СФП</p> <p align="center">Развитие скоростных способностей</p> <p align="center">ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>	3	29.10.18, 31.10.18 02.11.18	
29,30,31	<p align="center">ТТП</p> <p>Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.</p> <p>Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения.</p> <p align="center">СФП</p> <p align="center">Развитие силовых способностей</p> <p align="center">ОФП</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>	3	05.11.18,07.11.18, 09.11.18	

32,33, 34	<p>ТТП Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева.</p> <p>Подача. Выполнение ударного движения.</p> <p>СФП Развитие координации</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)</p>	3	12.11.18,14.11.18, 16.11.18	
35,36, 37	<p>ТТП Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p>СФП Развитие гибкости</p> <p>ОФП Упражнения для развития выносливости</p>	3	19.11.18,21.11.18, 23.11.18	
38,39, 40	<p>ТТП Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p>СФП Развитие скоростных способностей</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>	3	26.11.18,28.11.18, 30.11.18	
41, 42, 43	<p>ТТП Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p>СФП Развитие скоростных способностей</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>	3	03.12.18, 05.12.18, 07.12.18	
44,45, 46	<p>ТТП Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.</p>	3	10.12.18, 12.12.18, 14.12.18	

	<p>Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредного положения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>			
47,48, 49	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева.</p> <p>Подача. Выполнение ударного движения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие координации</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)</p>	3	17.12.18, 19.12.18, 21.12.18	
50,51, 52	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p>	3	24.12.18, 26.12.18, 28.12.18	
53,54	<p>Тестирование</p> <p>1. Прыжок с места - 3 разминочные и 3 контрольные попытки (записывается лучший рез-т, показанный в контрольных попытках);</p> <p>2. Бег на 10м</p> <p>3. Бег на 30м;</p> <p>4. Челночный бег 5х5м (1-2 разминочные, и 3 контрольных)</p>	1	09.01.19, 11.01.19	
55,56, 57	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева.</p> <p>Подача. Выполнение ударного движения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие координации</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)</p>	2	14.01.19, 16.01.19, 18.01.19	
58,59, 60	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие гибкости</p>	3	21.01.19, 23.01.19, 25.01.19	

	ОФП Упражнения для развития выносливости			
61, 62, 63	ТТП Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки. Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. СФП Развитие скоростных способностей ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.	3	29.01.19,30.01.19, 01.02.19	
64, 65, 66	ТТП Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног. Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения. СФП Развитие силовых способностей ОФП Упражнения для формирования правильной осанки	3	04.02.19,06.02.19, 08.02.19	
67, 68, 69	ТТП Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева. Подача. Выполнение ударного движения. СФП Развитие координации ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)	3	11.02.19,13.02.19, 15.02.19	
70, 71, 72	ТТП Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подача. Выполнение подачи. СФП Развитие гибкости ОФП Упражнения для развития выносливости	3	18.02.19,20.02.19, 22.02.19	
73, 74,75	ТТП Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.	3	25.02.19,27.02.19, 01.03.19	

	<p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>			
76, 77,78	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.</p> <p>Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>	3	04.03.19,06.03.19, 08.03.19	
	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева.</p> <p>Подача. Выполнение ударного движения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие координации</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)</p>	3	11.03.19,13.03.19, 15.03.19	
79, 80,81	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p>	3	18.03.19,20.03.19, 22.03.19	
82, 83,84	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p>	3	25.03.19,27.03.19, 29.03.19	
85, 86,87	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных</p>	3	01.04.19,03.04.19, 05.04.19	

	<p>позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.</p>			
88, 89,90	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.</p> <p>Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p>	3	08.04.19,10.04.19, 12.04.19	
91, 92,93	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева.</p> <p>Подача. Выполнение ударного движения.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие координации</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)</p>	3	15.04.19,17.04.19, 19.04.19	
94, 95,96	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.</p> <p>Подача. Выполнение подачи.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>ОФП</p> <p>Упражнения для развития выносливости</p>	3	22.04.19,24.04.19, 26.04.19	
97, 98, 99	<p>ТТП</p> <p>Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.</p> <p>Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.</p> <p>СФП</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>ОФП</p> <p>Общеразвивающие упражнения без</p>	3	29.04.19,01.05.19, 03.05.19	

	предметов: -для мышц рук и плечевого пояса; -для мышц ног; -для мышц всего тела.			
100, 101, 102	ТТП Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног. Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения. СФП Развитие силовых способностей ОФП Упражнения для формирования правильной осанки	3	06.05.19,08.05.19, 10.05.19	
103, 104, 105	ТТП Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов отдельно справа и слева. Подача. Выполнение ударного движения. СФП Развитие координации ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)	3	13.05.19,15.05.19, 17.05.19	
106, 107, 108	ТТП Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подача. Выполнение подачи. СФП Развитие гибкости ОФП Упражнения для развития выносливости	3	20.05.19,22.05.19, 24.05.19	
109, 110, 111	Внутренние соревнования. Тестирование. Мониторинг.		27.05.19, 29.05.19, 31.05.19	

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Все тренировочные занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть тренировочного занятия решает следующие две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. При этом используются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части тренировки проводится восстановление после проделанной работы и подведение итогов тренировочного занятия

Необходимо отметить, что в течение отчетного периода постоянно осуществляется оперативный контроль за выполняемой работой, реакцией на нее организма ребенка и за его отношением к проделываемой работе. Проводимые наблюдения за ребятами дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия непосредственно для каждого обучающегося в группе. Используя различные упражнения, постоянно проводятся тестирования: физической подготовленности, контроль соревновательной деятельности, технической подготовленности ребят.

Список используемой литературы

- Белиц-Гейман С. Теннис для родителей и детей. – 1988.
- Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры техника, тактика, методика. – 2004.
- Тимоти Гэллуэй У. Теннис. Психология успешной игры. – 2010.
- Харченко Н. Д. Теннис. Новые технические приемы. – 1998.