

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  
**«Общая физическая подготовка с элементами тенниса»**

**Уровень освоения программы: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 8-14 лет**

**Срок реализации: 3 года(432 час), в год – 144 час.**

Разработчик, педагог дополнительного образования

**Козлова Ольга Владимировна**

**Москва, 2017 г.**

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большой теннис дарит людям здоровье, физическую закалку, хорошее настроение, радость общения, стимулирует творческое долголетие и самосовершенствование.

Данная программа разработана на основе опыта работы секции в ДТДиМ, с учетом материально-технической базы ДТДиМ и методических требований к работе спортивной секции в системе дополнительного образования.

Программа реализуется в рамках физической направленности, имеет базовый уровень и приведена в соответствие с оздоровительными принципами физического движения в России и основными педагогическими принципами.

Актуальность программы: спорт всегда является востребованным в обществе. Данная программа позволяет обучить детей игре в теннис и вместе с этим носит профилактический и оздоровительный характер. В наши дни дети много учатся и находятся в неподвижном состоянии, а занятия теннисом позволяют дать психологическую разгрузку и укрепляют общее состояние организма.

Современность проявляется в педагогическом процессе, использование более современных методик позволяет дать полноценное спортивное образование в области тенниса.

Востребованность: теннис всегда был и остается востребованным видом спорта, на это указывает огромное количество спортивных площадок и вовлеченность масс в наши дни.

Цель программы: работы секции является укрепление здоровья детей и подростков, развитие двигательных качеств, координации движения и внимания, развитие волевых качеств.

### Задачи:

Воспитательные задачи:

1. Формирование успешности;
2. Формирование активной жизненной позиции;
3. Привитие норм культуры общения;
4. Воспитание в спортивных традициях России.

Развивающие задачи:

1. Быстроты и силы, прыгучести и ловкости, гибкости и выносливости, волевых качеств.

Обучающие задачи:

1. Обучить детей игре в большой теннис;
2. Умение вести счет во время игры.

Основные задачи, определяющие работу секции:

1. Физическое совершенствование и развитие двигательных качеств, таких как сила, гибкость, координация, быстрота, ловкость, прыгучесть.
2. Развитие морально-волевых качеств, таких как настойчивость, воля к победе, терпение и любовь к труду.
3. Повышение общего жизненного уровня организма занимающихся.
4. Обучение элементарным приемам мяча, их умению, навыку и совершенствование.
5. Обучение более сложным элементам приема и отбивания мяча и их совершенствование.
6. Ориентация наиболее одаренных спортсменов секции на совершенствование спортивного мастерства.

Учащиеся для которых программа актуальна: Возраст от 8 до 12 лет. Для успешной реализации программы, с учетом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе не более 15 человек.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывами по 15 минут каждый час.

Формы занятий:

1. Теоретическое занятие – беседы и лекции по спортивной тематике.
2. Практическая часть: общая физическая подготовка – комплекс специальных развивающих упражнений в заключительной части занятия и в зале.
3. Практическая часть: специальная физическая подготовка – обучение основным приемам игры в теннис и их совершенствование.
4. Оздоровительное плавание – как средство восстановления после тренировочных нагрузок. ( в основном в летнее время)

Срок реализации программы: программа рассчитана на 3 года, в год 144 часа, в общем 432 часа на все время обучения.

Планируемые результаты (будут знать, будут уметь):

## К концу 1 года обучения:

### *Уметь:*

- играть большинство одиночных ударов справа/слева, стабильно перед собой, направляя их в нужное место(линия/диагональ);
- выполнение простейшей подачи, простой хваткой ракетки;
- плавный переход от замаха к выносу ракетки при ударах справа и слева (плавное и законченное движение);
- вращение плечами помогает выполнить удар (выход из удара)
- выполнение разножки;
- самостоятельное выполнение простейших упражнений на "лесенке";
- перенос веса тела при ударах и подаче;
- правильно подходить к мячу и возвращаться в центр.

### *Знать:*

- 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.

## К концу 2-ого года обучения:

### *Уметь:*

- выполнять удары из разного положения на площадке;
- выполнять удар и переносом веса тела (используя и правую, и левую ногу для толчка);
- выполнение ударов из закрытых, полуоткрытых, открытых стоек (в движении);
- двигаться вперед и отыгрывать мячи находящиеся ближе к сетке;
- выполнять крученые удары справа/слева;
- выполнять подачу с определенной хваткой и с использованием кинетической цепочки;
- выполнять серию ударов слета, с отскока;
- встречать мяч в более высоком положении;
- выполнять более ритмичного и более скоординированного удара;
- 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:*

- 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.

К концу 3-его года обучения:

*Уметь:*

- играть мяч на разной высоте, определенным вращением и скоростью, заставляя соперника двигаться;
- играть из всех положений на площадке;
- использовать скорость мяча соперника;
- балансировать и использовать свое тело для различных ударов;
- встречать мяч раньше;
- разыгрывать комбинации, используя весь арсенал своих умений;
- предвидеть действия соперника;
- подавать;
- связывать удары в стратегический план;
- анализировать свои ошибки и их исправлять;
- двигаться быстро, правильно в любых направлениях.

*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.

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**  
**Учебно-тематический план групп 1-го года обучения(144 часа).**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Проведение мини-турниров на знание основ правил в рамках занятия. Обсуждение ошибок с обучающимися.
2.	Теоретическая подготовка	9	9		
3.	Общая физическая подготовка	25	5	20	Выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка	25	8	17	Выполнение заданий поставленных на тренировке
5.	Специальные физические упражнения	20	5	15	
6.	Игра в теннис о стенку и через сетку	30	6	24	
7.	Подвижные игры	25	5	20	
8.	Техника безопасности	1	1		Проверка справок и отметка в журнале техники безопасности
9.	Спортивная гигиена	1	1		
10.	Медицинский контроль	1	1		
11.	Зачетно - переводное занятие	6		6	Проведение открытого урока или тестирования на ОФП
	ИТОГО:	144	42	102	

Содержание учебно-тематического плана:

Вводное занятие: Ознакомление с программой. Режим работы.

Общеразвивающие упражнения:

Беговые упражнения:

- бег, высоко поднимая колени;
- бег, отводя голень назад.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на правой, левой ноге;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на двух ногах, поднимая колени к груди.

Упражнения, развивающие гибкость:

- наклоны вперед ноги вместе;

- наклоны вперед ноги врозь;
- наклоны назад, стоя на коленях.

Упражнения, развивающие силу:

- отжимание в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине;
- вис на перекладине (на время).

Упражнения для мышц пресса и спины:

- поднимание и опускание спины(лежа на спине, животе).
- поднимание и опускание спины с разворотом.

Упражнения для мышц ног.

Специальная физическая подготовка, «Школа мяча»:

- набивание мяча о пол правой, левой, поочередно;
- подбрасывание мяча вверх правой рукой (затем левой), ловля мяча одной;
- бросок мяча в стенку, поймать мяч двумя руками;
- переброс одного мяча в парах;
- переброс двух мячей в парах;
- знакомство с ракеткой (обучение хватам).
- набивание мяча ракеткой вверх и вниз.

Обучение базовым элементам.

Игра у стенки:

- набивание мяча о стенку с короткой дистанции;
- отбивание мяча через сетку, набрасывая его на ракетку.

Общая физическая подготовка:

- отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки;
- подтягивание на перекладине с упором ног о гимнастическую стенку;
- поднимание и опускание туловища сидя (лежа) на полу;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 6х8м.;
- прыжок вперед с места толчком двумя ногами;
- метание набивного мяча (1кг).

Спортивная гигиена.

Подвижные игры:

- встречная эстафета;
- игра «Кошки мышки»;
- игра «Салочки»;
- игра «Цепочка»;

- игра на внимание.

Игра в большой теннис у стенки и через сетку:

- игра у стенки справа;
- игра у стенки слева;
- игра через сетку облегченным мячом;
- игра через сетку с тренером.

Медицинское обследование и врачебный контроль.

Зачетно - переводное занятие:

- определение физических качеств;
- определение скоростно-силовых качеств;
- определение волевых качеств.

### *Учебно-тематический план групп 2-го года обучения*

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Проведение мини-турниров на знание основ правил в рамках занятия. Обсуждение ошибок с обучающимися.
2.	Теоретическая подготовка	9	9		
3.	Общая физическая подготовка	25	5	20	Выполнение физических упражнений
4.	Техническая подготовка	25	8	17	Выполнение заданий поставленных на тренировке
5.	Специальные физические упражнения	20	5	15	
6.	Игра в теннис о стенку и через сетку	30	6	24	
7.	Подвижные игры	25	5	20	
8.	Техника безопасности	1	1		Проверка справок и отметка в журнале техники безопасности
9.	Спортивная гигиена	1	1		
10.	Медицинский контроль	1	1		
11.	Зачетно - переводное занятие	6		6	Проведение открытого урока или тестирования на ОФП
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	



### **Учебно-тематический план групп 3-го года обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Проведение мини-турниров на знание основ правил в рамках занятия. Обсуждение ошибок с обучающимися.
2.	Теоретическая подготовка	9	9		
3.	Общая физическая подготовка	25	5	20	
4.	Техническая подготовка	25	8	17	Выполнение заданий поставленных на тренировке
5.	Специальные физические упражнения	20	5	15	
6.	Игра в теннис о стенку и через сетку	30	6	24	
7.	Подвижные игры	25	5	20	
8.	Техника безопасности	1	1		Проверка справок и отметка в журнале техники безопасности
9.	Спортивная гигиена	1	1		
10.	Медицинский контроль	1	1		
11.	Зачетно - переводное занятие	6		6	Проведение открытого урока или тестирования на ОФП
	ИТОГО:	144	42	102	

### **РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: для подведения итогов выделяются 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.

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

Уровни обучения	Текущий контроль, сроки	Форма текущего контроля	Оценочные баллы текущего контроля	Итоговый контроль	Форма итогового контроля	Оценочные баллы итогового контроля
1-ый 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
2-ой 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
3-ий 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

## РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учебно-методическое обеспечение программы:

Внутригрупповые соревнования в индивидуальном и командном разряде.

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

Занятия проходят на базе спортивного зала ДТДиМ «Восточный». Размеры соответствуют мини-корту и оснащены всем необходимым при игре в большой теннис.

#### Работа с родителями

Родители являются главными помощниками в организации и проведении спортивных и культурно-массовых мероприятий: вывоз детей секции на спортивные соревнования, помощь в организации внутригрупповых соревнований.

#### 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:

#### 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.;
- 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. «В мире большого тенниса» С.Белиц-Гейман.
2. Ежемесячные журналы «Теннис плюс».
3. Методическое пособие по ОФП.
4. «Гигиена в спорте».
5. «Подготовка юных теннисистов». Пособие ИФК.
6. Примерные программы УДО.
7. «Особенности подготовки юных теннисистов»  
Ш.А.Тарпищев, В.П.Губа, А.Б.Самойлов.
8. «Теннисная академия» Ник Боллетьеры.
9. «Теннис: психологические этюды» В.Шориков.
10. «Всемирный теннис» И.Гём.
11. «Иди на корт» Ю.Л.Зерчанинов.
12. «Первые ракетки» А.Е.Ангелевич.