

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»
Лужского муниципального района
Ленинградской области**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
МОУ «Средняя школа №4»
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Утверждена распоряжением
директора МОУ «Средняя школа №4»
от «02» сентября 2024 г.
№288

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Большой теннис»
для обучающихся 3- 9 классов
срок реализации 2 года**

Составитель: Бутиков С.В.
учитель физической культуры

г. Луга

2024 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Большой теннис» создана в 2024 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МОУ «Средняя школа №4»

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

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. Теннис – вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников является при помощи ракеток отправлять мяч в сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить.

Актуальность программы. Теннис является олимпийским видом спорта. Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорту. Большой теннис – игра лидеров и стратегов. Для теннисиста важно все – физическая подготовка, техника, выдержка, психологическая устойчивость и проницательность, способность думать наперед, реакция, интуиция.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при её реализации.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. При обучении по этой программе расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учетом возрастных особенностей учащихся. Программу отличает от уже существующих решение педагогом задач по созданию социально-значимой, практически-ориентированной деятельности обучающихся и становлению их личности через физическое самовыражение. Занятия в объединении развивают у обучающихся применение на практике знаний по

здоровому образу жизни, вносят изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ) жизни обучающихся.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения и тренировки.

Педагогическая целесообразность. Данная 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 укреплению здоровья подрастающего поколения.

Создание данной программы обусловлено стремлением максимально эффективно реализовать потенциал детей.

Адресат программы – дети в возрасте от 9 до 16 лет. При зачислении детей в группы учитывается интерес ребенка и его родителей (законных представителей) к выбранному виду деятельности и предоставляется медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

Объем, срок освоения и уровни программы представлены в следующей таблице:

№	Этапы обучения	Срок реализации	Кол-во час. в год	Уровень освоения
1	Обучающиеся усваивают необходимый минимум ключевых компетенций,	1 год обуч.	136 ч. (4 ч/нед)	ознакомительный (стартовый)
2	необходимых для освоения программы на более высоком уровне	2 год обуч.	136 ч. (4 ч/нед)	базовый

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Оптимальное количество обучающихся в группе – 10-12 человек (юноши и девушки) в возрасте от 9 до 16 лет. Группы формируются по возрастным характеристикам, состав групп – постоянный.

Режим занятий. Программа рассчитана на 2-летний период обучения. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В первый и второй год обучения программа рассчитана на 272 часов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации программы является мотивация обучающихся к здоровому образу жизни посредством освоения основ большого тенниса, умение сохранить и совершенствовать своё здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремления к активным занятиям

физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи обучения:

Образовательные (обучающие):

- обучить навыкам техники игры в теннис;
- вооружить общими и специальными знаниями, умениями и навыками в области спорта;

личностные (воспитательные):

- воспитать у обучающихся целеустремленность, настойчивость, дисциплину, трудолюбие;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- создать устойчивый интерес к занятиям большим теннисом;
- отвлечь от дурного влияния улицы;

метапредметные (развивающие):

- развить у обучающихся физические качества: силу, быстроту, прыгучесть, гибкость, подвижность в суставах, выносливость, ловкость, сформировать хорошую осанку.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность).

Обучение по данной программе обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на сохранение и укрепление здоровья детей. Оздоровительная направленность занятий большим теннисом заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

В секции большого тенниса предусмотрено создание условий для социального становления обучающихся. Это обеспечивается включением их в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся в коллективе. Создается обстановка, при которой каждый ребенок ощущает сопричастность к решению важных задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками. Через свое участие в решении проблем ребята вырабатывают качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. Совместное участие в мероприятиях, поездках, соревнованиях, сближает воспитанников, родителей, позволяя детям раскрыться в любых ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первый год обучения

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во ч			Формы контроля Аттестации
		всего	Т	П	
1	Теоретическая подготовка				опрос
2	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) на корте	2	2		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса	10	2	8	опрос
4	Изучение и совершенствование техники и тактик игры	14	2	12	
5	Соревновательная и судейская практика	14	2	12	
6	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очков	78		78	Показат. выступление
7	Игры на корте со счетом	14	2	12	Контрольн. норматив
8	Тестовый контроль	4	2	2	
	итого	136			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

первый год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория. История развития физической культуры. История Олимпийских игр. Теннис, его разновидности. Гигиена. Режим питания. Режим дня. Питательный режим. Значение витаминов. Гигиена одежды и обуви. Место занятий. Самоконтроль. Морально-волевая подготовка. Интеллектуальная подготовка. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия (массаж). Уроки гражданского становления.

2. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте.

Теория. Беседа о ТБ.

3. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса.

Теория. Введение в мир настольного тенниса. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Основы техники физических упражнений: основные термины; базовые движения.

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без него. Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, скоростной выносливости (прыжки на скакалке; метание мяча в цель и на дальность; прыжки в длину с места и в высоту; тройной прыжок; 6-ти минутный бег; челночный бег 3*10 м; смешанные упоры; сгибание и разгибание рук и др.).

4. Изучение и совершенствование техники и тактик игры.

Теория. Основные термины и понятия игры в теннис. Основные понятия подготовки теннисистов.

Практика. Обучение ударам с отскока. Обучение ударам с перемещением. Обучение основным стойкам теннисиста.

5. Соревновательная и судейская практика.

Теория. Положение о соревновании. Выбор мест проведения соревнований, оборудование кортов. Состав и обязанности судейских бригад. Права и обязанности участников соревнований. Система соревнований по теннису.

Практика. Организационная работа по подготовке соревнований.

6. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

Теория. Изучение тактики и техник игры на практических примерах Российской и зарубежных школ тенниса.

Практика. Отработка изученных тактик и техник игры.

7. Игры на корте со счетом. Практика. Игра на корте со счетом.

8. Тестовый контроль.

Теория. Подведение итогов занятий 1-го года обучения.

Практика. Оценка умений и навыков, полученных обучающимися.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
второй год обучения

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во ч			Формы контроля Аттестации
		всего	Т	П	
1	Теоретическая подготовка				опрос
2	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) на корте	2	2		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса	10	2	8	опрос
4	Изучение и совершенствование техники и тактик игры	14	2	12	
5	Соревновательная и судейская практика	14	2	12	
6	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очков	78		78	Показат. выступление
7	Игры на корте со счетом	14	2	12	Контрольн. норматив
8	Тестовый контроль	4	2	2	
	итого	136			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
второй год обучения

1. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте

Теория. Беседа о ТБ.

2. Изучение и совершенствование техники и тактик игры

Теория. Основные термины и понятия игры в теннис. Основные понятия подготовки теннисистов.

Практика. Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений. Обучение ударам с лета. Обучение ударам над головой. Обучение приему подачи.

3. Соревновательная и судейская практика. Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Организационная работа по подготовке соревнований.

4. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.

Теория. Изучение тактики и техник игры на практических примерах Российской и зарубежных школ тенниса.

Практика. Отработка изученных тактик и техник игры.

5. Игры на корте со счетом.

Практика. Игры на корте со счетом.

6. Тестовый контроль.

Теория. Подведение итогов занятий 2-го года обучения.

Практика. Оценка умений и навыков, полученных обучающимися.

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы на 2024-2025 год

Комплектование группы – 02-09.09.2024 года

Начало учебного года – 02.09.2024 года

Окончание учебного года – 26.05.2025 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

Последний учебный день 26 мая.

Продолжительность четвертей:

Учебные периоды		Количество недель/ дней
I четверть	02.09-27.10	8/40
II четверть	06.11-29.12	8/39
III четверть	09.01-21.03	11/52
IV четверть	31.03-26.05	7/33
Количество учебных недель		34 недели

Перенос выходных дней:

- с субботы 28 декабря на понедельник 30 декабря;

(28 декабря по расписанию вторника)

- с субботы 4 января на пятницу 2 мая;

- с воскресенья 23 февраля на четверг 8 мая;

- с субботы 8 марта на пятницу 13 июня.

Количество часов, режим занятий: 2 раз в неделю по 2 ч.

Количество часов в год -136 часов

Продолжительность занятия: - 2 академических часа,

продолжительность 1 академического часа – 40 минут с перерывом 10 минут.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков игры в большой теннис, ключевых терминов тенниса, правил игры на счет, судейство матчей, в том числе обучающиеся **должны знать/понимать:**

- правила безопасного поведения; - правила выполнения базовых ударов в теннисе;

- смысл спортивной терминологии; - основные понятия игры на счет, правила судейства;
 - фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе;
обучающиеся должны уметь:
 - контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке, стойку теннисиста, основные теннисные удары и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);
 - составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
 - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
 - составлять графики личных достижений;
 - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- обучающиеся должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
 - для включения занятий большим теннисом в активный отдых и досуг.

Основной ожидаемый результат – укрепление здоровья обучающихся, активное участие обучающихся в показательных выступлениях, соревнованиях в школе, открытых уроках, мастер - классах школы, а также выездных соревнованиях по большому теннису.

К завершению 1-го года обучения обучающиеся должны:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на открытой ракетке, контролируя при движении кисть;
- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- □ выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 - а) технику исполнения,
 - б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра площадки на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке в полуоткрытой стойке;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

К завершению 2-го года обучения обучающиеся должны:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара;
- выполнять смэш;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по корту на 3-4 шага в сторону и 4-5 вперед;
- получать удовольствие от процесса соревновательной деятельности, уметь бороться за очки;
- активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.
- При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и теннисом в частности.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2024	31.05.2025	34	136	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2025	31.05.2026	34	136	2 раза в неделю по 2 часа

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы.

Образовательный процесс организован в **очной форме**.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка игровых навыков учащегося, работа над совершенствованием техники);
- метод показа (показ педагогом игровых приемов);
- объяснительно-иллюстративный (педагог демонстрирует игровой момент и попутно объясняет);
- практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных способностей;
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом учащемуся разные варианты решения);

- частично-поисковый (учащийся участвует в поисках решения поставленной задачи); – наблюдение, рефлексия, тестирование;
- репродуктивный метод (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод генерации идей (совместное решение какой-либо игровой проблемы).

Отдельно стоит выделить *спортивные методы*: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Формы организации образовательного процесса. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Формы организации учебного занятия – тренировка, соревнование, показательные выступления, открытое занятие, встреча со спортсменами.

В реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной деятельности, коммуникативная технология обучения.

Весь комплекс используемых при реализации программы технологий можно условно разделить на:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса;
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса;
- игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия. Занятие начинается с подготовки площадки и необходимого спортивного инвентаря. После организационного момента и актуализации опорных знаний педагог приступает к основной части занятия, объясняет новые понятия, рассказывает о необходимой технике для выполнения того или иного игрового момента или

приема. На теоретических занятиях даются основные теоретические знания, которые являются основополагающими при обучении игры в большой теннис. На практических занятиях изложение теоретических знаний объединяется с методикой и приёмами игры, которую показывает преподаватель.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития большого тенниса, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки игры в большой теннис. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием, что дает организму восстановиться.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

Дидактические материалы: набор карточек и схем упражнений, выполняемых в последовательности; обучающие плакаты (физиология ребёнка: части тела, внутренние органы, дыхательная система).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль усвоения обучающимися программного материала применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. С его помощью определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных теннисистов. Педагогический контроль заключается в проведении педагогических наблюдений и контрольно-педагогических испытаний.

На учебно-тренировочном этапе система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

На всех этапах подготовки должен осуществляться комплексный контроль.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы в образовательную программу. Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог. Основным показателем диагностики обучаемости (процесса обучения) является темп усвоения материала.

Формы подведения итогов реализации программы:

Контроль за усвоением программы обучающимися осуществляется в ходе выполнения контрольных нормативов и соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы Секции большого тенниса, кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и республиканских соревнованиях.

В учебно-тематическом планировании отражены темы основных разделов программы. Эти характеристики ориентируют педагога на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В течение учебного года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, показательное выступление.

МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортзал, стадион, инвентарь для большого тенниса:

- 1) Стойки для теннисной сетки;
- 2) Теннисная сетка;
- 3) Теннисные ракетки;
- 4) Теннисные мячи;
- 5) Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;
- 6) Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг;
- 7) Корзины для мячей.

Информационное обеспечение программы составляют видеозаписи матчей и отдельных упражнений по большому теннису. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Кадровое обеспечение программы реализуется педагогом дополнительного образования, преподавателем Бутиковым Сергеем Владимировичем.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы-конспекты лекций, сценарии воспитательных

мероприятий, дидактический материал) являются приложением к программе. Оригиналы материалов хранятся у педагога и используются в образовательном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с. : ил.
2. Волков, Н.И. Биохимия спорта / Н.И. Волков // Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – С. 286–437.
3. Голенко, В.А. Азбука тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003. – 152 с. : ил.
4. Голенко, В.А. Школа тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2001. – 192 с. : ил.
5. Голенко, В.А. Академия тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2002. – 240 с. : ил.
6. Лоэр, Д.С. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Д.С. Лоэр, Е. Кап / пер. с англ. – СПб. : СЭНТЭ, 2002. – 175 с.
7. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 52.19.00 – «Физическая культура» и специальности 02.23.00 – «Физическая культура и спорт» / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – М. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М. : АСТ-Астрель, 2002. – 863 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 214 с.
12. Родионов, А.В. Психология спортивных способностей / А.В. Родионов. – М. : АСТ, 1973. – 131 с.
13. Скородумова, А.П. Теннис. Как добиться успеха / А.П. Скородумова. – М. : Pro-Press, 1994. – 176 с.
14. Скородумова, А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса) : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Скородумова Анна Петровна. – М., 1990. – 380 с.
15. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 98 с.

16. Физиология человека : учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
17. Фоменко, Б.И. История лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М. : Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с. : ил.

для обучающихся и родителей:

1. Голенко, В.А. Азбука тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003. – 152 с. : ил.
2. Голенко, В.А. Школа тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2001. – 192 с. : ил.
3. Голенко, В.А. Академия тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2002. – 240 с. : ил.
4. Лоэр, Д.С. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Д.С. Лоэр, Е. Кап / пер. с англ. – СПб. : СЭНТЭ, 2002. – 175 с.
5. Скородумова, А.П. Теннис. Как добиться успеха / А.П. Скородумова. – М. : Pro-Press, 1994. – 176 с.
6. Фоменко, Б.И. История лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М. : Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с. : ил.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной показатель работы секции большого тенниса – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной секции.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение обучающегося в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности обучающегося.

Критерии определения уровня технической подготовленности по программе

Действие	Замах	Подход к мячу	Вынос ракетки на мяч	Момент удара	Окончание удара	Выход из удара	Общая оценка
I. Удары с отскока 1. Плоские удары с задней линии справа (слева): - в средней точке; - в высокой точке; - в высокой точке внутри корта.							
2. Крученые удары с задней линии справа (слева): - в средней точке; - в высокой точке; - в низкой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							
3. Резанные удары с задней линии справа (слева): - в средней точке; - в высокой точке; - в низкой точке; - внутри корта с выходом к сетке.							
4. Укороченные удары с задней линии справа (слева)							
5. «Свеча»: - обводящая крученая справа (слева); - обводящая резаная справа (слева).							
II. Удары с лёта: - в средней точке; - в высокой точке; - в низкой точке							
- укороченный удар.							
III. Удары над головой: - с места слета; - с отходом назад в прыжке; - с отходом назад с отскока.							
IV. Подача: 1. В первый квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резанная.							
2. Во второй квадрат в разные зоны: - плоская; - крученая; - резанная.							

Критерии определения уровня общей физической подготовки

Тесты	Что оценивается
<p>1. Бег 30 м (20 м – у детей 6-7 лет) Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростные способности
<p>2. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет) из сложного положения – сидя спиной у направления движения, скрестив ноги и руки. Тест выполняется один раз.</p>	Координационные способности
<p>3. Ловля палки Тестирующий держит вертикальную палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется три раза. Учитывается лучший результат.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения
<p>4. Прыжок в длину с места толчком двух ног Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростно-силовые способности
<p>5. Прыжок вверх с места толчком двух ног Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить теннисисту встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем занимающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять три раза. Учитывается лучший результат.</p>	Скоростно-силовые способности
<p>6. Метание набивного мяча Метание выполняется движением подачи три раза теннисным мячом.</p>	Скоростно-силовые способности
<p>В зачет идет лучший результат.</p>	
<p>7. «Челнок» Максимально быстро пробежать шесть раз (дети 6-7 лет четыре раза) восьми-метровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется один раз.</p>	Выносливость
<p>8. Подбивание теннисного мяча Мяч подбивается вниз правой рукой, левой, попеременно правой и левой. Время подбивания 15 секунд.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект
<p>9. Ловля мяча, выпущенного тренером, стоящим на расстоянии 4 м лицом к тестируемому Исходное положение тренера - руки в стороны на ширине плеч, в каждой руке по теннисному мячу. Тренер отпускает один из мячей, который ребенок должен поймать с первого отскока.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект
<p>10. Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направлениях, после первого отскока. Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м. Ловля мячей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м.</p>	Быстрота реакции на движущийся объект