

**Автономное учреждение городского округа город Михайловка
Волгоградской области
«Цент физической культуры и спорта» (АУ «ЦФКиС»)**

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от « 27.07 2023г.»



Утверждаю
Директор АУ «ЦФКиС»
А.А. Мурнов

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
"Теннис"**

Возраст учащихся - 6-18 лет
Срок реализации – 1 год

**Автор составитель
тренер –преподаватель Егорова О.В.**

г. Михайловка, 2023 г.



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. Основным вектором развития данной образовательной программы по большому теннису является «Стратегия развития тенниса в Российской Федерации на 2009-2015 годы» (утвержденного на конференции Федерации Тенниса России от 11 октября 2008 года), а также «Программа развития тенниса в Российской Федерации на 2013-2020 годы» (которая в настоящий момент находится на стадии утверждения). Основным содержанием программ является развитие «королевского вида спорта» в общеобразовательных учреждениях, выход на новый уровень подготовки ребят, в том числе к участию в соревнованиях различных категорий и т.д.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Теннис» была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2007 года. Программа составлена группой авторов: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорта. 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 укреплении здоровья подрастающего поколения

Эти *особенности* создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок спортивные игры своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «теннис» – физкультурно – спортивная.

Цель программы – создание условий для развития личностных и физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий теннисом.

Достижению цели способствует решение следующих **задач**:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию; развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Теннис» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Адресат программы Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления детей в группу – 6 лет.

В группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Теннис» реализуется на базе АУ «ЦФКиС»

Цель, задачи и преимущественная направленность: -привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом; -улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития; -овладение основными техническими приемами тенниса.

Этот этап, продолжительностью 1 года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. На спортивно-оздоровительном этапе тренер-преподаватель контролирует динамику роста показателей развития физических качеств занимающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно -оздоровительная группа (СОГ)					
Первый	5-6 лет	10-30	2	144	Требования программы

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по разделу «Теоретическая подготовка»

	Наименование разделов и тематических занятий Кол-во часов	Кол-во часов
1	1.1 Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом.	1
2	1.2 Теннис как вид спорта. История возникновения и	1

	развития.	
3	1. 3 Правила игры в теннис.	1
	Всего: 3час	3

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по разделу
«Общая физическая подготовка» и
«Технико-тактическая подготовка»**

	Наименование разделов и тематических занятий Кол-во часов	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	45
1	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов:	10
2	Упражнения для формирования правильной осанки	10
3	Общеразвивающие упражнения с предметами со скакалкой, с набивными мячами и др.)	10
4	(Легкоатлетические упражнения	7
5	Упражнения для развития быстроты и ловкости	5
6	Упражнения для развития выносливости	5
2.	Технико-тактическая подготовка»	96
2.1.	Удары с отскока Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.	5
2.2	Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.	5
2.3	Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева.	10
2.4	Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.	10
2.5	Удары с лета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом	10
2.6	Удары с лета. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева	5
2.7	Удары с лета. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности .	10
2.8	Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока	5

2.9	Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения.	10	
2.10	Подача. Выполнение ударного движения	10	
2.11	Подача. Выполнение подачи	8	
2.12	Игра	8	
	Всего	144	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся. Правила поведения во время тренировок и игр. Техника безопасности при занятиях на корте.

Раздел 2. История тенниса

Теория. История тенниса (кто изобрел теннис, в чем основная идея игры, чем играют в теннис, корт, линии, сетка). История российского и мирового тенниса (когда зародился теннис в России, первые российские теннисные клубы, российские турниры и именитые, титулованные игроки, теннис в современном мире, турниры, игроки, ассоциации).

Практика. Основы технико-тактических действий теннисиста (типы теннисной игры: атакующий, защитный, и т. п.).

Раздел 3. Теннис как вид спорта и игра

Теория. Формирование знаний о теннисе как игре (правила игры, размеры площадки, теннисный счет, виды покрытий в теннисе, какие турниры на каких покрытиях проводятся, правила поведения на корте во время игры).

Практика. Подготовка к матчу; правила соревнований; анализ соревновательной деятельности, структура и контроль тренировки).

Раздел 4. Общефизическая подготовка теннисиста

Теория. Знакомство с общеразвивающими физическими упражнениями и спортивными играми игровой направленности. Знакомство с упражнениями, включающими в себя элементы тенниса и бега.

Практика. Общефизическая подготовка теннисиста (развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и координации).

Спортивные и подвижные игры разной направленности.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Теория. Знакомство со специальными физическими упражнениями и спортивными играми игровой направленности. Знакомство с упражнениями, включающими в себя элементы тенниса и бега.

Практика. Специальная физическая подготовка (включает в себя специальные упражнения на развитие физических качеств, необходимых теннисисту, для успешного овладения умениями и навыками игры в теннис). Нормативы на сдачу быстроты, гибкости и выносливости.

Раздел 6. Основные хватки ракетки

Теория. Тактика игры в теннис, разбор сложных правил игры, а также умений их применять на практике. Тактическая выученность и грамотность игры. Формирование у игрока четкости мышления.

Практика. Основные хватки ракетки (континентальная, восточная для ударов справа и слева с отскока, полузападная для ударов справа с отскока). Замах (петлеобразный, прямой, блокирующий). Замах при выполнении подачи и удара над головой.

Раздел 7. Отработка ударов

Теория. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. 6

Практика. Выбор места на площадке перед ударом и подход к мячу. Работа ног (перед ударом, в момент удара, при окончании удара). Удары (с отскока, с лета, над головой). Подача (плоская, крученая, резаная). Умение и навыки игры в паре. Техника выполнения ударов. Принципы выполнения ударов. Закрепляющая игра. Контрольная игра. Участие в соревнованиях.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- проявлять личностную активность и заинтересованность в освоении физических упражнений и здорового образа жизни;
- удерживать устойчивый интерес к занятиям теннисом;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий теннисом;
- осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих;
- развивать в себе ответственность, самостоятельность, дисциплинированность как личностные качества теннисиста.

Метапредметные результаты:

- научиться соблюдать нормы и правила безопасности;
- совершенствовать умение учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве для достижения целей;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- правила здорового образа жизни;
- правила игры в теннис;
- правила безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- основы судейства в теннисе.

Учащиеся будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- применять основные техники тенниса (правильно выполнять имитацию ударов;
- набивать мяч на ракетке; выполнять удары справа и слева и др.);
- распределять и регулировать свою физическую нагрузку без вреда для здоровья;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание. 1987.
5. Спортивные игры под ред. А. С. Портных. - М.: ФиС. 1
6. Пях. В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов \ В.И.Дях. А.А. Зданевич. М.: Просвещение. 2005.

7. Железняк. Б.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия. 2004Г

8. Физическая культура. I- II кл.: Программа для общеобразовательных учреждений авт.-сост. А.П.Матвеев. Т.В.Петрова. - М.: - Дрофа, 2002.

9.Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2005;

10.Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975;

11. Программы средней школы: Физическая культура (внеклассная работа) баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, фигурное катание, русские шашки, международные шашки. - М.: Просвещение, 1982.