Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «ОЛИМП» муниципального образования город Новороссийск

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » августа 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
СШ «ОЛИМП»
_____А.А.Демченко
Приказ № _____
от «___»_____2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00b4dfdda9ed5f5e2ed69ebae7fd443adc
Владелец Демченко Александр Алексеевич
Действителен с 23.11.2022 по 16.02.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке с элементами тенниса

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 276 часов

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 32647

Разработчик программы:
Титова Наталья Владимировна,
инструктор-методист
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»

г. Новороссийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования»……3-20

1.1. Пояснительная записка…….3

1.2.Цели и задачи……..…….6

1.3.Планируемый результат…….7

1.4. Учебный план ……9

1.5. Содержание учебного плана ……9

1.6. Дистанционное обучение …….

II. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»……21-31

2.1.Календарный учебный план ……...21

2.2. Условия реализации программы…….22

2.3. Система контроля…….……...26

2.4. Методическое обеспечение программы……27

2.5. Правила безопасности при проведении занятий …….….28

2.6. Перечень информационного обеспечения…….31

I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования».

1.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа с элементами тенниса разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задач не только привлечения детей к здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами тенниса выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности по теннису способствует

вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что, в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы расширяет двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Характеристика и отличительные особенности тенниса.

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 на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить. Теннис является *олимпийским видом* спорта.

В теннис играют на прямоугольной площадке с ровной поверхностью и нанесённой разметкой - *корте.* Существуют различные виды покрытий теннисных кортов: травяные, грунтовые, твёрдые, либо синтетические ковровые. Тип покрытия влияет на отскок мяча и динамику передвижения игроков, поэтому стратегии игры на кортах с разными покрытиями могут кардинально отличаться.

Ракетка - для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу. Рамы для ракеток изначально изготавливались из дерева, в настоящее время - из сложных композитов, состоящих из керамики, углеволокна и металлов.

Мяч - для игры используется полый резиновый мяч, покрытый войлоком, окрашенный в яркий цвет, с нанесёнными двумя кривыми линиями характерной формы. Наиболее распространены мячи с давлением, но бывают мячи без внутреннего давления, изготовленные из более жёсткой резины для лучшего отскока.

Для игры в теннис противники размещаются на площадке по противоположным сторонам поперечной *сетки*. Одновременно могут играть двое (одиночная игра) или четверо, в последнем случае игроки разделяются попарно (парная игра). Игра заключается в перекидывании мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, причем последний каждый раз должен возвращать мяч обратно.

Теннис – игра лидеров и стратегов. Для теннисиста важно все – физическая подготовка, техника, выдержка, психологическая устойчивость и проницательность, способность думать наперед, реакция, интуиция. Корты представляют собой просторные огороженные площадки, так что чувство изолированности происходящего тоже играет роль: нужно уметь оставить все мысли снаружи и отгородиться ради сосредоточенности и поединка.

Каждый розыгрыш мяча длится недолго, поэтому умение предугадать в какую сторону убежит противник, попадет ли подача в цель, а также бешеные скорости игры не дают права на ошибку, все может окончиться мгновенно из-за неожиданного плана подающего и знания слабых сторон противника. В поединке с мячом требуется не только *ум*, но и *выносливость* для перемещения по корту на высоких скоростях долгое время – здесь побеждает более тренированный. Тот, кто в итоге не успеет за мячом, отдает очко противнику. Теннисисты испытывают колоссальное напряжение.

Таким образом, во время игры в теннис тренируется выносливость. Данная игра отлично развивает *реакцию*, а также ускоряет *тактическое мышление, ловкость*. Если игра проходит в команде, обучает *командной игре*. Все эти качества, безусловно, пригодятся и в обычной, повседневной жизни. При постоянных тренировках улучшается *реакция, гибкость, сила, скорость движений* игрока. Отличительной особенностью тенниса является то, что игра в теннис подходит людям абсолютно всех возрастов.

Новизна и оригинальность данной программы заключается в том, что она охватывает большое количество желающих заниматься теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В процессе обучения у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Вырабатывается дисциплинированность, воспитывается чувство коллективизма, воля, целеустремленность, укрепляется здоровье. В программе уделяется большое внимание вопросам воспитания здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы

Главная задача учреждения дополнительного образования спортивной направленности заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых, физически и духовно, юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Специфика организации обучения заключается в том, что предусмотрена *последовательность* изучения и освоения материала по *общей физической, специальной физической, теоретической, технико - тактической подготовке*, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения и тренировки в спортивной школе.

Особенность данной программы – это знакомство не только с теннисом, но и с другими видами спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, подвижными, спортивными играми). Программа предполагает комплексное использование подвижных игр и различных видов спорта с другими

физкультурнооздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Программой предусмотрено:

• проведение теоретических и практических занятий;

• обязательное выполнение учебного плана;

• сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Педагогическая целесообразность программы. Обучение предусматривает постепенное усвоения материала от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта, всестороннего развития личности посредством формирования физической культуры ребенка.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Обучение по программе рассчитано на **46** недель. Срок реализации программы один год с объемом **276 часов**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по избранному виду спорта в объеме 6 часов в неделю.

Программа носит ознакомительный характер. На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом **(не имеющие медицинских противопоказаний).** Ознакомительный уровень предполагает доступность обучения для детей с разной степенью физического развития.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей учащихся и их родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на обучающихся от **6 до 18 лет.** Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося. При комплектовании групп необходимо учитывать физическую подготовленность и возраст учащихся.

Обучение осуществляется в группах численностью не более 30 человек.

Форма обучения очная, дистанционная.

Форма проведения занятий: групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час 45 мин.).

При онлайн обучении с применением дистанционных образовательных технологий длительность дистанционного учебно-тренировочного занятия не более 30 минут.

Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся, ***то есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе,*** в период режима «повышенной готовности»:

- формируется расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия в зависимости от возраста учащихся;
- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программе, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей; обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;
- планирование педагогической деятельности с учетом электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий; создание простейших, необходимых и интересных, электронных ресурсов и заданий;
- проявление своего отношения к работам учащихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн-консультаций. Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. В образовательной деятельности могут быть использованы формы занятий: видеолекции, чат, онлайн-консультации, видео-консультирование, дистанционный прием теста.

В процессе проведения обучения в дистанционном режиме могут быть использованы все основные типы информационных услуг: электронная почта; телеконференции; пересылка данных (FTR- серверы); гипертекстовые среды (WWW – серверы); информационно-поисковые системы; видеоконференции.

Онлайн-сервисы для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom https:// zoom.us/ - это платформа для конференций дает бесплатно организовать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео - и аудиоконференцсвязи,

чатов и веб-семинаров и использованием различных мобильных, настольных и конференцсистем.

Microsoft Teams https://yk.cc/arPMTs

Microsoft Teams – это сервис для связи: видеоконференции, чаты, совместный доступ к документам, он работает в пакете сервисов Office 365.

Сервисы Google https://vk.cc/8BLbIY

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них – веб-приложения, требующие от пользователя только наличие браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте - аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-класс – это бесплатный набор инструментов для работы с электронной почтой, документами и хранилищем. Это образовательный инструмент, который помогает педагогам быстро создавать и управлять учебными заданиями, обеспечивать обратную связь и общаться со своими учебными группами.

Гугл-диск позволяет совместно работать над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube – это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В - контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
https://vk.com@edu-for-distant

Рекомендуется воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех учащихся группы или тематически можно в сообщества. Если сделать его закрытым материалы увидят только пригашенные пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире – например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Размещение материалов. В сообществах и на личных страницах можно размещать материалы в различных форматах: документы (презентации, файлы, таблицы), картинки, аудио, видео. Документы можно скачивать или просматривать прямо в интернете – для этого не потребуются дополнительные программы.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой – до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их большими: одна учебная группа – одна беседа. Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram – приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и других социальных сетей.

WhatsApp – популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видео связи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель. Овладение базовыми основами двигательной деятельности и развитие физических качеств. Формирование гармоничного физического и нравственного развития учащихся через приобщение к занятиям по избранному виду спорта с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития.

Задачи:

Предметные:

- умение излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в

жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - умение представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;

- выполнение упражнений, предназначенных для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Личностные

-формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у учащихся спортивного духа и волевых качеств;
- развитие нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

В качестве основных **образовательных** задач определены следующие:

1. формирование устойчивого интереса к различным физическим упражнениям с элементами избранного вида спорта, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

2.обогащение двигательного опыта учащихся новыми двигательными действиями, обучение правильной техники выполнения элементов избранного вида спорта;

3.содействие развитию двигательных способностей; развитие у учащихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии **с сенситивными периодами**.

Программа предусматривает последовательное обучение ребенка двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, гимнастическим упражнениям, выполнению упражнений с мячом и ракеткой. Важной задачей программы является развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости). Большое место в ней отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме. Освоение программы способствует удовлетворению биологической потребности растущего организма в двигательной деятельности, возможности ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

1.3. Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта (теннису) являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по избранному виду спорта (теннису) являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— излагать факты истории развития физической культуры и различных видов спорта, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять избранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Знать и выполнять основы техники базовых упражнений;

- выполнять упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости).

Способы определения результативности программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения

1.4. Учебный план

Наименование раздела	**Количество часов**			**Формы контроля**
	Всего	**Теория**	**Практика**	
Теоретическая подготовка	**44**	44		Опрос
Практическая подготовка	**232**		**232**	контрольные нормативы, текущий контроль
- Общая и специальная физическая подготовка	90		90	контрольные нормативы, текущий контроль
- Техническая подготовка	50		50	текущий контроль
- Различные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика и др.)	46		46	текущий контроль
- Подвижные игры, эстафеты.	46		46	
Итого:	**276**	**44**	**232**	

1.5.Содержание учебного плана.

Одним из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий для обеспечения расширенного запаса двигательных умений и навыков, необходимых в теннисе, является то, чтобы новые средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. В программе используются упражнения для развития основных физических качеств: скорости, гибкости, ловкости, силы, выносливости. Средствами для воспитания физических качеств учащихся на этом этапе являются упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, эстафеты, общеразвивающие и специальные упражнения.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья обучающихся; развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма. Цель ОФП - гармоничное развитие всех органов и систем обучающихся. Это достигается применением в тренировке широкого круга физических упражнений из разных видов спорта.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие: о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с мячами, набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в

полу приседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 2000 метров (в зависимости от возраста), 5-минутный и 10-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. (Гандбол, баскетбол, бадминтон, футбол и др.) - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Обычные салочки. Один из играющих - водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь, осалить бегущего, впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали

колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом, друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в аут. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий, дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специальная физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения для развития быстроты.

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

1) бег скрестным шагом;
2) бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
3) бег спиной вперед;
4) бег приставными шагами;
5) бег с поворотами направо и налево; 6) зигзагообразный бег с обеганием предметов; 7) скоростной бег на 3, 6, 8,10, 20, 30, 60 м.

Необходимая теннисисту быстрота ударных движений развивается с увеличением силы мышц, а сила мышц, участвующих в ударном движении, - с помощью упражнений с различными отягощениями и амортизаторами. Быстрота движений может быть повышена за счет использования эластичности мышц. Хорошая эластичность мышц необходима также для того, чтобы мышцы-антагонисты меньше препятствовали выполнению движений, особенно с большой амплитудой. Поэтому быстрота движений зависит от подвижности в суставах. Движение может быть выполнено с наибольшей быстротой при наличии умения расслаблять мышцыантагонисты. Для увеличения амплитуды движений, а также для растягивания мышц можно использовать различные маховые упражнения для рук, ног и туловища с отягощением. Для этой цели применяются набивные мячи, утяжеленные теннисные ракетки.

Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:

1) приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
2) «танец» вприсядку с выбрасыванием ног вперёд;
3) выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
4) прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
5) отбивание набивного мяча ступнёй;
6) легкоатлетические прыжки в высоту, в длину, тройные, прыжки с места и разбега;
7) прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
8) прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
9) прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша; 10) «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
11) прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
12) многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу); 13) прыжок ноги вперед в стороны – «щучка».

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке, с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие

удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости. *Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев.*

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье. Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

1) вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;
2) метание на дальность набивного мяча (1 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;
3) имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;
4) круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);
5) сжимание теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук.

При выполнении подачи большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

1) метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног

(упражнение, имитирующее удар над головой);

2) броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;
3) упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди; 4) упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);

5) пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

Упражнения на скоростную выносливость.

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например: бег (1-2 км) с

чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения10-30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют набивные мячи.

Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых, для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро. Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользовать какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе.

Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;
2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера; 3) "мост";
4) вращение туловища, руки вверху в замке;
5) выпады (при этом корпус подан вперёд, как при дотягивании до мяча);
6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
7) «шпагат»;
8) «выкруты» с палкой;
9) упражнения с тяжелой ракеткой, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

- изучение и правильное выполнение технических элементов игры в теннис; - умение сочетать их в разной последовательности и использовать в условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся специальные и соревновательные упражнения. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики избранного вида спорта;
- приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

Практические занятия.

Способы держания ракетки (хватки), типичные ошибки. Передвижение теннисиста по площадке. Понятие устойчивости. Фазы удара по мячу.

Удары справа. Плоский удар справа. Крученый удар справа. Резаный удар справа. Удары слева. Плоский удар слева. Крученый удар слева. Резаный удар слева. Обучение ударам по отскочившему мячу справа и слева. Обучение способу держания ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом (подбивание мяча вниз в землю; подбивание мяча вверх; ловля мяча на ракетку после его подброса вверх левой рукой таким образом, чтобы он останавливался на струнах).

Упражнения с ракеткой (выполнение ракеткой круговых движений: большие круги вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево впереди и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой); «восьмерка» по горизонтали перед собой (движение руки от локтя), наклоны кисти руки внутрь и наружу вверх и вниз (на вытянутой вперед руке), «восьмерка» по вертикали перед собой (движение руки от локтя)). Имитационные упражнения.

Подача. Типичные ошибки. Изучение траектории полёта плоских, кручёных и резаных подач. Положение стоп ног при подаче. Исходное положение теннисиста. Плоская подача. Крученая подача. Резаная подача.

Обучение подаче. Изучение исходного положения при подаче. Фиксирование точки удара по мячу при подаче. Стойка с кольцом для отработки точности подброса мяча при подаче.

Приём подачи. Активный приём подачи. Подскок перед приёмом подачи. Техника выполнения ударов при приёме подачи.

Удары с лёта. Обучение удару с лёта. Свеча. Удар над головой. Обучение свече и удару над головой. Укороченный удар, способы его выполнения. Обучение укороченному удару. Удары с полулёта. Обучение удару с полулёта.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать к занятиям большого тенниса.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренерупреподавателю, работающему с учащимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств учащихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности; - развитие коммуникативных свойств личности; - развитие интеллекта учащегося.

К числу ***главных методов*** психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют ***объективные*** и ***субъективные*** трудности.

Объективные трудности связанны с развитием физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения двигательного действия в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий на тренировке;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, в том числе состав группы, психологический климат в спортивной группе; ***Субъективные*** трудности, связанные с личным переживанием учащимся успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением учащегося к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности учащегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта. Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций, страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности. Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у учащегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. Используя различные трудности в учебнотренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологопедагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. *Методы смешанного воздействия* включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. *Волевое действие есть* деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Основными средствами волевой подготовки являются спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств учащегося. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки учащегося являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как *ловкость*. Само понятие ловкость характеризуется способностью учащегося четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающих в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятии временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости учащемуся приходится преодолевать много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной

последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воли) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием *быстроты.* Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от учащегося четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка учащегося решается, прежде всего, *средствами физической подготовки*, так как *развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости* всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки учащегося.

II Раздел. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный план.

	Наименование предметных областей	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль		Всего
		01-07	08-14	15-21	22-28	29..09-05.10	06-12	13-19	20-26	2710-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11.	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26..01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15- 21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-20	
1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
1.1.	**Теоретические занятия**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**44**
2	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44
21	**Практические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**232**
2 2”	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90
3 2”	Техническая подготовка	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	1	**1**	**2**	1	**1**	**1**	1	**2**	**1**	1	1	**2**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	2	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	**1**	**1**	1	50
	Различные виды спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
	Подвижные игры, эстафеты.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46

| | | |

2.2. Условия реализации программы

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Основной формой занятий являются групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки учащихся младшего возраста является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно - сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача специально-физической подготовки - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к т. В группу специально-физической подготовки входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпения, решимости, силы воли в достижении цели, психологической устойчивости, самодисциплины).

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) и итоговый (в виде сдачи контрольных нормативов) контроль.

№ п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал или спортивная площадка, гимнастические снаряды, мячи.	Текущий зачёт
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал или спортивная площадка, инвентарь, оборудование	Текущий зачёт
4	Тактикотехническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Спортивный зал или спортивная площадка, инвентарь, оборудование	Текущий зачёт

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Развитие разных сторон подготовленности учащихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить ***соразмерность развития основных физических качеств у учащихся.*** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в теннисе.

Современная система подготовки спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения взаимообусловлены и тесно взаимосвязаны между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и неравномерно, например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируются.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Основываясь на данных показателях, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий теннисом требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация

может привести к травме. Занятия теннисом приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными или сенситивными.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	*8*	9	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества											
Сила						+	+	+			
Статическая сила											
Скоростная сила											
Динамическая сила											
Выносливость (Аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий теннисом.

Росто - весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже

отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты лучше всего осуществлять в возрасте 10-12 лет, когда у детей наблюдается быстрота развития моторной способности. К 15-16 годам у девочек обычно замедляется развитие скоростных качеств, так как интенсивно происходит процесс прибавления в весе. Для них нужно так подбирать упражнения, чтобы нейтрализовать влияние этого процесса. (Основными упражнениями для девочек этого возраста должны быть бег в равномерном и переменном темпе, упражнения для брюшного пресса и ног.).

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. Позже рост этих качеств может продолжаться в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Анаэробно - гликолитические возможности имеют тенденцию к значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 и до 11-12 лет.

Материально-техническое обеспечение программы

Необходимый для реализации программы перечень помещений и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный зал, спортивную площадку размером (размером не менее 40х20м) или теннисный корт (с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис);
- помещения для переодевания ;
- спортивное оборудование и инвентарь для вида спорта теннис.

Оборудование, инвентарь и снаряжение, необходимые для реализации образовательной программы по теннису:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Стойки для теннисной сетки	штук	10
2	Теннисная сетка	штук	5
3	Ракетка теннисная	штук	20
4	Теннисные мячи	штук	100
5	Мячи набивные от 1кг	штук	10
6	Корзины для мячей	штук	2
7	Фишки	штук	10
8	Теннисная лестница	штук	1

Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям.

Кадровое обеспечение тренировочных занятий

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

2.3. Система контроля

Педагогический и врачебный контроль

В целях поддержания здоровья учащихся, обеспечения высококачественного тренировочного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся. Цель контроля – планомерное повышение уровня физической и специальной подготовленности учащихся. Педагогический контроль включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревнований). Создание комплексной системы методики врачебного - педагогического контроля дает возможность детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся. Медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей,

своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется комплекс контрольных упражнений.

Контрольные нормативы ОФП

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с)	Бег на 20 м (не более 5,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места (не менее 18 см)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении (не менее 2см)	Наклон вперед, стоя на возвышении (не менее 2см)
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 х 8м (не более 15 с)	Челночный бег 4 х 8 м (не более 15 с)

2.4. Методическое обеспечение Программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы физической культуры и спорта	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы - практические занятия	-сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебнометодической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Опрос
Общая физическая подготовка	-учебнотренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - текущий контроль

Общая и специальная физическая подготовка	-учебнотренировочные занятия	-словесный; -наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке; - текущий контроль
Вид спорта	-учебнотренировочное занятие; -групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальнофронтальная	словесный; - наглядный; -практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	-контрольные нормативы; - текущий контроль;
Различные виды спорта и подвижные	-учебнотренировочное занятие; -групповая,	словесный; - наглядный; -практический; -самостоятельный	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия;	-контрольные нормативы; - текущий контроль;
игры	подгрупповая, фронтальная, индивидуальнофронтальная	показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	

Требования мер безопасности в процессе реализации программы Для достижения поставленных целей и задач необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;

-готовить места для занятий, предусматривать и устранять возможности получения травмы;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать учащихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-проводить инструктаж учащихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить за тем, чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснять самочувствие обучающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечносвязочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

2.5. Безопасность при проведении тренировочных занятий Общие меры безопасности:

Место занятий должно соответствовать мерам безопасности.

К занятиям тенниса допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий, а также письменное согласие родителей или опекунов на посещение занятий. - Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по теннису, поставит подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале учета посещаемости занятий.

- На месте занятий должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

Спортивное сооружение – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны начинать занятие только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;
- следить за учащимися во время выполнения упражнений; - не давать учащимся самостоятельно менять задание.

Учащийся должен:

- На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- Перед началом занятий учащийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам.
- Каждый учащийся должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя принимать пищу и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма.
- Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности во время занятий

-Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

-Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

- Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя, так как все эти действия нарушают

общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники. - Каждый учащийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренерапреподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого или окружающих товарищей к травме; **Требования безопасности в различных ситуациях**

- При малейшем недомогании учащийся должен отпроситься у тренерапреподавателя с тренировочного занятия домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.
- Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-

преподавателю, если кому-то из товарищей на занятии стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

- При появлении у учащихся высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, учащийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.
- В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренерупреподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

Требования безопасности по окончании занятий:

Учащийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- о всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности учащийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

2.6. Перечень информационного обеспечения Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для ин-тов физ. культуры / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Боллетьери, Н. Теннисная академия / Н. Боллетьери – М.: Издательство Эксмо, 2004.
3. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.

4. Жур, В.П. Теннис: методическое пособие / В.П. Жур. – Мн., 2007.

5. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005

6. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.