

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы  
"Школа № 1239"

<p><b>РАССМОТREНО</b> <b>НА ЗАСЕДАНИИ МО ПДО</b> ПРОТОКОЛ № _____ ОТ «28» АВГУСТА 2018 Г.</p> <p>РУКОВОДИТЕЛЬ МО <u>Никонорова Н.М.</u> (<u>Никонорова Н.М.</u>)</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА  (<u>Елисеева Л.Ю.</u>) «30» АВГУСТА 2018 Г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> ДИРЕКТОР ГБОУ ШКОЛА №1239 СИМОНОВА Н.М.  «01» СЕНТЯБРЯ 2018 Г.</p>
--	---	--

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
физкультурно-спортивной направленности**

***Большой теннис***

Разработана в 2018 году, срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 6-17 лет

Форма организации образовательной деятельности – секция

**Педагог дополнительного образования  
Иванова Надежда Геннадьевна**

Москва

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Цель: научить спортивной игре в Большой теннис, укрепить здоровье учащихся и содействовать правильному физическому развитию.

**Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений;
- привитие интереса к соревнованиям;
- подготовка общественных физкультурных инструкторов и судей по большому теннису среди школьных коллективов физкультуры.

Программа по большому теннису для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 6-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности. Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 15-20 минутных бесед. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся при температуре -17 градусов мороза.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Теоретические занятия**

#### ***Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, травматизм.***

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Режим учащихся - режим питания и питьевой режим. Понятие о

тренировке и спортивной форме. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Обтиранье, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Происхождение травм, виды травм. Оказание первой помощи при травмах.

### ***Правила игры в большой теннис.***

Права и обязанности игроков. Костюм игрока. Упрощенные правила игры. Состав команды, замена игроков. Основы судейской терминологии и жестов. Положение о соревнованиях, заявки на участие. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от них. Обязанности участников.

Место занятий, оборудование. Площадка для игры в большой теннис, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по большому теннису.

## **Практические занятия**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка является базовой подготовкой в любом виде спорта. Она служит для развития всех физических качеств одновременно.

**Гимнастические упражнения** - упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

#### **Упражнения с предметами.**

Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами 1-2 кг. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Подтягивание. Размахивания, обороты и сосокки.

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

#### **Акробатические упражнения.**

Перекаты вперед. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, на руках.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег с ускорением, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту, в длину. Метание малого мяча, гранаты.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч).

Плавание, лыжи, коньки.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Упражнения для развития быстроты и ловкости.**

Упражнения для развития стартовой скорости.

Теннисисту надо увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, определить место приземления и отскока, выбрать свое ответное действие и только потом начать его выполнять. Сложная реакция подразделяется на быстроту реакции на движущийся объект и быстроту реакции с выбором.

Подвижные игры и различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### **Упражнения на развитие силовых способностей.**

Качество силы тесно связано с техникой выполнения ударов. Не обладая должной силой, нельзя освоить основные удары, а тем более выполнять их в быстром темпе, при котором либо не остается времени для выполнения ударов маховыми движениями, либо их просто нельзя выполнять с большим замахом.

### **Упражнения на развитие координации.**

Для выполнения всех передвижений в разных направлениях, прыжков теннисистам необходимо такое качество, как координация. Это способность осваивать новые движения, т.е. быстро обучаться, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

### **Упражнения на развитие гибкости.**

Теннисист, имеющий высокий уровень координационных способностей, быстро овладевает новыми двигательными действиями, рационально использует такие физические качества как сила, быстрота, гибкость. Это способность выполнять движения с большой амплитудой.

При хорошо развитой гибкости при выполнении ударов легче использовать силовой потенциал и мяч летит с большей скоростью.

## Календарно-тематическое планирование Начальная подготовка к большому теннису

1. Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса. 1 час
2. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки. 2 часа
3. Изучение плоскостей вращения мяча. 1 час
4. Изучение хваток. 2 часа
5. Изучение выпадов. 1 час
6. Передвижение игрока приставными шагами. 2 часа
7. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. 3 часа
8. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей

вращения мяча. 1 час

9. Игра-подача 2 часа
10. Обучение подачи «Маятник». 2 часа
11. Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом. 1 час
12. Обучение подачи , совершенствование техники подачи «Маятник». 1 час
13. Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре. 1 час
14. Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка. 2 часа
15. Освоение техники удара справа у стенки , на площадке. 1 час
16. Освоение техники удара слева, на площадке. 1 час
17. Совершенствование техники удара слева, справа. Игра с применением этих ударов. 2 часа
18. Соревнования в группе.
19. Обучение техники кручёного удара. 2 часа
20. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. 2 часа
21. Совершенствование техники постановки руки в игре. 1 час
22. Обучение технике резаного удара. 1 час
23. Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии. 1 час
24. Обучение чередованию ударов по диагонали. 2 часа
25. Обучение упражнению «треугольник». 1 час
26. Занятие по совершенствование подач. 1 час
27. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. 2 часа
28. Обучение упражнению «восьмерка». 1 час
29. Обучение упражнению «игра на ошибки». 1 час
30. Изучение разновидности подач. О.Ф.П. 1 час
31. Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П. 1 час
32. Обучение кручёной подаче. О.Ф.П. 2 часа
33. Совершенствование в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки. 2 час
34. Обучение технике ударам с лета. Развитие общей физподготовки. 1 час
35. Обучение технике резаного удара с лета. 1 час
36. Обучение технике удара «свечка». 1 час
37. Применение элемента «подрезка» в игре. 2 часа
38. Совершенствование изученных элементов в игре. 2 часа
39. Изучение технического приёма «свечка». 1 час
40. Совершенствование технического приёма «свечка» в игре. 1 час
41. Занятие с применением приёма «свечка». 1 час
42. Учебная игра для совершенствования учебных элементов. 1 час
43. Изучение элемента «Удар над головой». 1 час
44. Обучение ударам с полулета. 1 час
45. Изучение тактике тенниса 1 час
46. Совершенствование ранее изученных элементов. 1 час
47. Учебная игра, соревнования среди занимающихся. 2 часа

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки - два разных мира. - С.-П. Тускарора, 2006.
2. Бирюков А.А. Учись делать массаж, М., Советский спорт, 1988.
- 3 Журнал «Физическая культура в школе», М., 2006.
- 4 Карелина О.В. Ни дня без гимнастики, М. Физкультура и спорт, 1981.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., ВАКО, 2004.
6. Лазарева И.А. Султанова О.А., Николаичева И.М. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры, М., 1996.
- 7 Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон ГБ. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М., 1996.
8. Материалы по организационно-оздоровительной и методической работе для учителей физической культуры учреждений образования. - М., Просвещение., 2006.
9. Примерная программа среднего (полного) общего образования, М., «Дрофа», 2000.
10. Программа (для детско-юношеских клубов физической подготовки) - М., Просвещение, 1999.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. -М., Аркти, 2003.
12. Хелен Эдом, Играем в футбол. М., Machaon, 1998.