

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020г.
Протокол № 3



Исполняющий обязанности
Директора ОБН ОО ДТДМ
Т.Ю. Сергеева
Протокол № 155 от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Семейный тренер»**

Уровень программы – продвинутый

Объединение «Теннис»

Срок реализации программы - 3 года
Возраст обучающихся: 13-17 лет

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Самсонов Валерий Александрович

г. Ульяновск, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Семейный тренер» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 13 до 17 лет) в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 ;
- СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Локальные акты ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Дополнительная общеразвивающая программа «Семейный тренер» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **продвинутый.**

Актуальность программы.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ тенниса как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, теннис является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Обучающиеся получают **продвинутый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных игр. Занятия в целом носят подготовительный характер.

Отличительной особенностью программы является:

Материал программы на данном этапе направлен на подготовку обучающихся к основным занятиям по обучению продвинутых знаний, умений и

навыков в теннисной игре. Знания по технике безопасности.

Образовательный процесс в плане формирования самодостаточности мышечной, кровеносной и нервно-психологической системы, а также морально-волевых качеств для тренинга (к режиму физических нагрузок) определяется весьма относительно, так как определение фактического эталона физических возможностей, выносливости, всех его вышеперечисленных здоровьеопределяющих параметров обусловлены условностями формирующегося и растущего организма.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с учащимися с 13 до 17 лет.

Воспитанники продвинутого уровня находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение тенниса обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом и со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 3 года, необходимых для освоения программы.

1 год – 216 часов (6 часов в неделю) 3 раза в неделю;

2 год – 216 часов (6 часов в неделю) 3 раза в неделю;

3 год – 216 часов (6 часов в неделю) 3 раза в неделю.

Формы обучения и виды занятий

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Основной формой обучения по программе «Семейный тренер» являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники игры в теннис и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок реализации программы: 3 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 10 мин - перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет не менее 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам. (*Приказ № 1008, п.7*).

Цели и задачи программ

Цель – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям общей физической подготовкой.

Задачи:

Образовательные:

- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры..

Развивающие:

- оздоровление учащихся, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- усовершенствование базовых знаний, умений и навыков игры в теннис;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- создать «Клуб теннисистов» для сплочения учащихся и развития у них глубокого интереса к теннису.

Содержание программы.

Цель: общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

Задачи:

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми навыков и приёмов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

Учебный план 1 год обучения

Тема	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	

1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика	2	2				
2	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	44		44			Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	152		152			
4	Спортивные соревнования	12	2			10	
5	Приёмы самопомощи	4				4	
	ИТОГО	2	2				
	ВСЕГО	216					

Учебный план 2 год обучения

Цель: овладение различными приемами теннисной игры

Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- введение в начало мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- развитие навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения.

Тема	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика	2	2				Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
2	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	44		44			
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	152		152			
4	Спортивные соревнования	12	2			10	
5	Приёмы самопомощи	4				4	
	ВСЕГО	216					

Учебный план 3 года обучения

Цель: овладение различными приемами теннисной игры

Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- введение в начало мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- развитие навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения.

Тема	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика	2	2				Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
2	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	44		44			
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	152		152			
4	Спортивные соревнования	12	2			10	
5	Приёмы самопомощи	4				4	
	ВСЕГО	216					

Содержание учебно-методического плана.

Раздел 1. Введение

Раздел 1

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория:

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

Практика: наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

1.2. История тенниса

Теория: История тенниса, информация об особенностях современных соревнований по теннису, о лучших теннисистах мира, о российской школе тенниса.

1.3. Входная диагностика

Теория:

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Физическое воспитание.

Теория:

Физическое развитие. Средства разностороннего совершенствования физической подготовки. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки.

Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

Практика:

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ спортивные игры;

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

2.2. Основы теннисной игры.

Практика:

- ✓ Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- ✓ Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.

- ✓ Серии упражнений с мячом.
- ✓ Упражнения на развитие координации движений.
- ✓ Тренировка с ракеткой и мячом.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.3. Развивающие игры и упражнения.

Практика:

- ✓ Игра через сетку с применением различных приемов.
- ✓ Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- ✓ Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- ✓ Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- ✓ Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- ✓ Игра через сетку на открытых кортах.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.4. Спортивные соревнования.

Теория:

- ✓ Сущность спортивного соревнования.
- ✓ Виды соревнований по теннису.
- ✓ Этика спортивного соперничества.
- ✓ Правила противоборства
- ✓ Нормы спортивной этики.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.5. Элементарные приёмы самопомощи.

Теория:

- ✓ Активная спортивная деятельность.
- ✓ Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.
- ✓ Психологическая культура обучающегося.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся **должны знать:**

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- историю развития тенниса в России;
- разделы и правила основы теннисной игры.

Обучающиеся **должны уметь:**

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график 1 год обучения.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь			2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	
2.				2	Повторение имитации ударов справа.	
3.				2	Повторение имитации ударов слева.	
4.				2	Упражнения на развитие координации движений.	
5.				2	Контрольная сдача нормативов.	
6.				8	Отработка ударов справа мячом об стенку.	
7.				8	Отработка ударов слева мячом об стенку.	
8.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» по линии.	
9.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» кроссом.	
10.				4	Имитация подачи.	
11.				4	Отработка правильного подбрасывания мяча.	
12.				2	Отработка подачи. Движение ног при подаче.	
13.				8	Отработка подачи через сетку.	
14.				4	Соревнования на приз Деда Мороза.	
15.				2	Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	
16.				4	Имитация «резаных» ударов.	
17.				8	Отработка «резаных» ударов у стенки.	
18.				2	Имитация «крученых» ударов.	
19.				8	Отработка «крученых» ударов у стенки.	
20.				4	Отработка игры через сетку с использованием «крученых» и	

					«резанных» ударов.	
21.			4		Имитация ударов справа «с лета».	
22.			8		Отработка ударов справа «с лета» об стенку.	
23.			4		Имитация ударов слева «с лета»	
24.			8		Отработка ударов слева «с лета» об стенку.	
25.			8		Отработка ударов «с лета» справа и слева через сетку.	
26.			4		Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	
27.			6		Игра через сетку с применением различных приемов.	
28.			4		Имитация игры «с полулета».	
29.			4		Отработка игры «с полулета» об стенку.	
30.			4		Отработка игры «с полулета» через сетку	
31.			4		Принципы парной игры.	
32.			4		Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	
33.			4		Обучение парной игре, игра через сетку парами.	
34.			4		Игра через сетку по линии, кроссом, с пересечением.	
35.			8		Изменение темпов игры и перевод игры «с отскока» на игру «с лета»	
36.			16		Учебная игра.	
37.			28		Занятия по общей физической подготовке.	
38.			2		Контрольная сдача нормативов.	
			216		ИТОГО	

Календарный учебный график 2 год обучения.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.				2	Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием.	
2.				6	Упражнения на развитие координации движений.	
3.				2	Контрольная сдача нормативов.	
4.				4	Отработка ударов справа и слева мячом об стенку.	
5.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» по линии.	
6.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» кроссом.	
7.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с лета» и «с полулета».	
8.				4	Имитация удара «смеш».	
9.				4	Отработка ударов «смеш».	
10.				4	Отработка подачи через сетку.	
11.				8	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	
12.				4	Парные соревнования на приз Деда Мороза.	
13.				4	Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	
14.				8	Отработка «резаных» ударов.	
15.				8	Отработка «крученых» ударов.	
16.				8	Отработка укороченных ударов.	
17.				4	Отработка и выполнение топ-спинов.	

18.			4	Отработка ударов справа и слева «с полулета» об стенку.	
19.			8	Отработка ударов справа и слева «с полулета» через сетку.	
20.			6	Отработка у стенки чередования ударов «с лета» и «с полулета».	
21.			8	Отработка через сетку чередования ударов «с лета» и «с полулета».	
22.			8	Игра через сетку с выходом к сетке и игрой «с лета» и «с полулета».	
23.			6	Движения теннисистов в необычных ситуациях.	
24.			6	Игра через сетку. Тренинг движений с попеременными ударами по линии и кроссом.	
25.			6	Игра парами. Отработка сложных комбинаций со сменой темпов.	
26.			6	Игра через сетку с подачи с применением различных приемов.	
27.			10	Игра через сетку с подачи.	
28.			10	Игра через сетку с подачи парами.	
29.			42	Учебная игра	
30.			2	Контрольная сдача нормативов. Диагностика	
			216	ИТОГО	

Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.				2	Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием.	
2.				6	Упражнения на развитие координации движений.	
3.				2	Контрольная сдача нормативов.	
4.				4	Отработка ударов справа и слева мячом об стенку.	
5.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» по линии.	
6.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» кроссом.	
7.				8	Игра через сетку. Удары справа и слева «с лета» и «с полулета».	
8.				4	Имитация удара «смеш».	
9.				4	Отработка ударов «смеш».	
10.				4	Отработка подачи через сетку.	
11.				8	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	
12.				4	Парные соревнования на приз Деда Мороза.	
13.				4	Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	
14.				8	Отработка «резаных» ударов.	
15.				8	Отработка «крученых» ударов.	
16.				8	Отработка укороченных ударов.	
17.				4	Отработка и выполнение топ-спинов.	
18.				4	Отработка ударов справа и слева «с полулета» об стенку.	

19.				8	Отработка ударов справа и слева «с полулета» через сетку.	
20.				6	Отработка у стенки чередования ударов «с лета» и «с полулета».	
21.				8	Отработка через сетку чередования ударов «с лета» и «с полулета».	
22.				8	Игра через сетку с выходом к сетке и игрой «с лета» и «с полулета».	
23.				6	Движения теннисистов в необычных ситуациях.	
24.				6	Игра через сетку. Тренинг движений с попеременными ударами по линии и кроссом.	
25.				6	Игра парами. Отработка сложных комбинаций со сменой темпов.	
26.				6	Игра через сетку с подачи с применением различных приемов.	
27.				10	Игра через сетку с подачи.	
28.				10	Игра через сетку с подачи парами.	
29.				42	Учебная игра	
30.				2	Контрольная сдача нормативов. Диагностика	
				216	ИТОГО	

Условия реализации программы.

Условия реализации программы

1. Материально – технические:

- спортивный зал;
- ракетка;
- теннисный мяч;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи и т.д.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

2. Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

После завершения обучения по образовательной программе «**Юный теннисист**» обучающиеся могут продолжить обучение группам по программам базового и продвинутого уровня.

Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в

год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь - январь); 3 – итоговая диагностика (май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х балльной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

Оценочные материалы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);
- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);
- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1 балл**).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);
- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (**1 балл**).

Критерии оценки достижений обучающихся:

- **высокий уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**3 балла**);

- **средний уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий муниципального уровня за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**2 балла**);

- **низкий уровень** - являлся участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального, муниципального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**1 балл**).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в Объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

Методическое обеспечение программы

Программа воспитания и развития у воспитанников Объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.
- Способы работы со спортивными снарядами.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими

воспитанниками.

- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- групповые упражнения на различных снарядах;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Так как городская жизнь не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагогу важно проводить реабилитационную работу, включив в план занятий именно такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища. Также необходимо преподавать ребятам азы тенниса: научить не бояться мяча, правильно обращаться с ним, предлагать упражнения «школы мяча», научить манипуляциям и движениям с мячом.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на различных спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусках, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях Школы тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хваты ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Учащиеся средней и старшей группы осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, соревнованиям «Большой Шлем», профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране. Их посещение включено в учебные планы.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Программой предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в Школе, теплему доброжелательному климату.

На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

Основным способом обучения теннису является физкультурное занятие, в котором выделяются три части: вводная, основная и заключительная.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной

части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится разминка.

Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Есть несколько вариантов разминочного бега:

- бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;
- бег с различными элементами теннисных движений:
 - с движением приставными шагами правым и левым боком;
 - с движением спиной вперед;
 - с подскоками и приседаниями во время бега;
 - с движением «веревочкой» правым и левым боком.

Движения задаются тренером по необходимости.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности:

разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту

реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а так же ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений:

1. Для шейных позвонков:

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад,
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

2. Для рук и плечевых суставов:

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».

4. Для разминки ног:

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);

- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
- упражнения со скакалкой.

5. Для мышц живота и укрепления пресса:

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

6. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).

7. Упражнения с ракеткой:

- для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;

- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,
- держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

8. *Варианты парных упражнений:*

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

9. *Варианты коллективных упражнений и игр:*

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;
- движение «гусиным шагом»;
- игра «белые медведи»;
- эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;
- беговые игры с мячом.

Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника. Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают

детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

В заключительной части занятия проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может воз-расти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

Воспитание эмоциональной культуры спортсмена.

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- Практические эмоции – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или не успешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

- Желание добиться успехов в работе.

- Чувство напряжения.
- Увлеченность, захваченность работой.
- Любование результатами своего труда.
- Приятная усталость.
- Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

Признаки:

- Жажда острых ощущений.
- Упоение опасностью, риском.
- Чувство спортивного азарта.
- Решительность.
- Спортивная злость.
- Чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.

Признаки:

- Стремление завоевать признание, почет.
- Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
- Приятное щекотание самолюбия.
- Чувство гордости.
- Ощущение собственного превосходства.
- Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

- Прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

Приемы помощи при травмах:

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
- при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
- при растяжении возможен массаж.
- при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
 - вытянуть руки вперед, растопылив пальцы, затем попробовать их соединить;
 - выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.
-

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
4. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
5. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
7. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
8. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.