

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества

«Утверждено»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30 августа 2019 года
Приказ №33 от 30 августа 2019г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС» для дошкольников,
учащихся 1-ых классов**

Секция «Теннис»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 5-8 лет

Составил:
Орлов Михаил Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Нелидово

2019г.

Пояснительная записка

Физическое воспитание является основой всестороннего развития в первые годы жизни ребенка. Воспитание характера, развитие интеллектуальных способностей на фоне гармоничного развития физического потенциала наилучшим образом сочетает в себе спортивная игра в большой теннис.

О пользе занятий теннисом для здоровья и говорить не приходится! Удары ракеткой, прыжки, пробежки – в этой игре нагрузка распределяется на все мышцы тела.

Теннис относят к интеллектуальным видам спорта. Здесь не последняя роль отводится стратегии и тактике каждого гейма, знанию минусов и плюсов соперника. Все это помогает не только организм поддерживать в должном тонусе, но и существенно укреплять мускулатуру, увеличивать уровень выносливости. Избежать опасностей помогает правильно подобранный инвентарь, выполнение разминки и соблюдение режимов нагрузки.

Теннис развивает мышление и логику, благодаря широкому использованию навыков тактической борьбы; тренируются сердечнососудистая и дыхательная системы, развивается скорость реакции, укрепляется мышечный корсет, увеличивается выносливость.

Игра в большой теннис доступна дошкольникам. Лучший возраст для начала занятий этим видом спорта – 5-8 лет. Именно в эти годы малыш уже достаточно подготовлен физически к большому спорту, к тому же в этом возрасте лучше всего закрепляются навыки терпения и выносливости.

Основные принципы спортивного объединения:

- наличие единого контингента воспитанников;
- взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности;
- единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности;
- осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса;
- обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности профессиональной игры в теннис.
- определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.

Целью программы «Теннис» является начальная подготовка обучения игре в теннис.

Главными ориентирами программы «Теннис» являются:

- сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития;
- учет способностей воспитанников в данном виде спорта;

- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма.

Программа «Теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре, обучения их теннисной игре и развития соответствующих способностей.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Здесь родители лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко они разделяют с ними увлечение спортом. И это очень сближает детей и родителей.

Задачи программы

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции тенниса.
- Развить у них глубокий интерес к теннису.

Важными составляющими эффективного обучения являются:

- **проведение занятий в малых группах: количество занимающихся в такой группе - 6 пар. Этот фактор позволяет осуществлять постоянный контакт с каждым ребенком во время занятия, работать над его**

индивидуальными особенностями, беседовать с ним, увлекать, радоваться и побуждать к новым открытиям, учить преодолевать трудности, создавать положительный образ самого себя;

- **регулярное посещение занятий, которое приводит к выработке положительных стереотипов; дети хорошо запоминают чередование частей урока, что позволяет с минимальными остановками проходить наиболее утомительные упражнения. Дети начинают выполнять задания по словесной команде, что свидетельствует о более высокой организации движения;**
- **специальные педагогические приемы, используемые при проведении тестирования детей.**

Разработана система педагогического взаимодействия тренера и родителей дошкольников:

- **поддержка и участие родителей - особый интерес и отличительную черту данной работы представляет разработанная система занятий для детей – дошкольников совместно с родителями. Совместное посещение занятий представляет большие возможности для детей и в плане развития физического потенциала и в области личностного роста;**
- **важную роль в системе педагогического взаимодействия тренера и семьи играют беседы с родителями.**

Разработаны методы психологического сопровождения комплексной методики обучения:

- **формирование волевого поведения дошкольников подразумевает, что для стимулирования, раскрытия и мобилизации волевых усилий ребенка на занятиях необходимы две ступени: 1-ый этап - формирование положительного образа личности ребенка путем создания позитивных отношений: а) в паре «тренер – ученик», б) между всеми детьми в группе. 2-ой этап - формирование собственно волевых качеств путем: а) проговаривания цели и способа ее достижения, б) формирования помехоустойчивости при достижении этой цели;**
- **формирование самооценки собственной деятельности у детей 5-8 лет. Умение дать самооценку собственной деятельности в тренировочной, а затем и в соревновательной обстановке имеет большое значение для становления личности юного спортсмена.**

Образовательная программа обеспечивает реализацию **основных направлений** для детей:

- **Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.**
- **Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.**

- Физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка.
- Воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.

Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Базовые знания, умения и навыки теннисной игры разделяются на следующие группы:

1. Овладение элементарными физическими упражнениями, способами усложнения упражнений.
2. Воспитание навыка самостоятельных физических занятий.
3. Выработка первичных навыков и развитие техники теннисной игры.
4. Методика продвижения от основных теннисных движений к более сложным приемам игры.
5. Устойчивые знания правил теннисной игры и судейские навыки.
6. Знания по истории тенниса.
7. Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в теннисной игре, в общении, на соревнованиях.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Учебный план

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 элементарных навыков и приемов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

Базовые разделы программы	Кол-во часов
Теоретические занятия	9
Упражнения, отработка движений	66
Занятия общей физической подготовкой	23
Спортивные игры и соревнования, диагностика	10

Итого:	108
--------	-----

Учебно-тематические план 1-го года обучения

Тема занятия	Кол-во часов
сентябрь	
Вводное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения.	1
Теоретические занятия.	1
Упражнения на развитие мышц рук и ног.	1
Упражнения для развития координации движений.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Игровой соревновательный момент	1
Упражнения на развитие мышц рук и ног.	1
Упражнения для развития координации движений.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Игровой соревновательный момент	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Игровой соревновательный момент	1
октябрь	
Теоретические занятия.	1
Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	1
Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	1
Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	1
Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	1
Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Веселые старты	1
Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	1
Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	1
Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	1
Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	1
Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
ноябрь	
Теоретические занятия.	1
Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	1
Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	1
Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	1
Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	1

Упражнения по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию.	1
Обучение имитации ударов справа.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Веселые старты	1
Теоретические занятия.	1
Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	1
Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	1
Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	1
декабрь	
Упражнения по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	1
Обучение имитации ударов справа.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Обучение имитации ударов слева.	1
Упражнения для ног при имитации ударов слева.	1
Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Упражнения по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	1
Обучение имитации ударов справа.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Обучение имитации ударов слева.	1
Упражнения для ног при имитации ударов слева.	1
Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
январь	
Теоретические занятия.	1
Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	1
Отработка ударов справа и слева мячом об стенку.	1
Отработка ударов. Упражнения на отработку прицельности ударов.	1
Отработка ударов. Упражнения на отработку прицельности ударов.	1
Отработка ударов справа через сетку.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Веселые старты	1
февраль	
Теоретические занятия	1
Отработка ударов слева через сетку.	1
Обучение левой хватке ракетки.	1
Отработка смены хватки ракетки.	1
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1

Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Веселые старты	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
март	
Теоретические занятия	1
Отработка ударов слева через сетку.	1
Обучение левой хватке ракетки.	1
Отработка смены хватки ракетки.	1
Отработка смены хватки ракетки.	1
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Отработка ударов слева через сетку.	1
Отработка ударов слева через сетку.	1
Соревнования по теннису среди дошкольников и учащихся 1-х классов	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
апрель	
Теоретические занятия	1
Отработка ударов слева через сетку.	1
Отработка ударов слева через сетку.	1
Обучение левой хватке ракетки.	1
Обучение левой хватке ракетки.	1
Отработка смены хватки ракетки.	1
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	1
Теоретические занятия	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Личные соревнования по теннису	1
май	
Отработка игры через сетку по линии.	1
Отработка игры через сетку по линии.	1
Отработка игры через сетку кроссом.	1
Отработка игры через сетку кроссом.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Занятия общей физической подготовкой.	1
Спортивные соревнования	1
Творческие мастерские в группах	1

Итоговое занятие. Диагностика	1
Итого:	108

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. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
6. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
7. Журавлева, А.Ю. Обоснование эффективности раннего начала занятий теннисом / А.Ю.Журавлева // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГУФК. - М., 2005. - С. 19-22.
3. Журавлева А.Ю. Комплексное содержание занятий при обучении дошкольников начальному этапу освоения тенниса / А.Ю.Журавлева, Л.С.Зайцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2008.- № 4. – С.34-35.
4. Журавлева А.Ю. Самооценка дошкольниками собственной деятельности при занятиях теннисом/ А.Ю.Журавлева, Л.С.Зайцева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., РГУФКСиТ, 2011.- № 4. – С.38-41.
5. Журавлева А.Ю. Влияние занятий теннисом на физическое развитие детей дошкольного возраста / А.Ю.Журавлева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., РГУФКСиТ, 2011.- № 6. – С.42-44.
6. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки. (Обучение теннису в начальной школе)// Спорт в школе. – М., 2012.- №3.- С.9-10.
7. Журавлева, А.Ю. С ракеткой и без нее. (Уроки тенниса в начальной школе) // Спорт в школе. – М., 2012.- №4.- С.20-21.
8. Журавлева, А.Ю. Игры и упражнения при обучении детей 4-6 лет основам тенниса. Теннис. Теория и практика: Науч.-метод. сб.- М. 2012. – С.18-29.

