

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»  
В Г. НАХОДКЕ

ОТДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Теннис»**

Составитель программы: Винникова Е.Б.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Теннис»

**Цели:** общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту; формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры; спортивная подготовка и культура здорового образа жизни.

### 1. Задачи:

1. Систематизировать теоретические знания о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
2. Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
3. Совершенствовать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
4. Воспитывать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
5. Вырабатывать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
6. Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений дополнительной образовательной программы «Большой теннис» 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;
- развитие адаптивных способностей;
- организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.

### 2. Категории обучающихся

Программа рассчитана на учащихся 1 – 4 классов начальной школы.

### 3. Актуальность программы

Теннис - один из самых престижных видов спорта. Именно ему отдают предпочтение известные политики, звезды кино и эстрады. Удивительный спорт большой теннис: престижный, полезный, увлекательный! Для детей теннис имеет огромное значение! Занятия теннисом приносит радость и долголетие, помогая вырабатывать качества, так необходимые в нашей жизни: энергичность, напористость, коммуникабельность.

Данная дополнительная образовательная программа способствует развитию ловкости, развивает координацию, внимание, умение общаться, улучшает общую физическую подготовку, формирует такие качества, как стрессоустойчивость и целеустремленность. Детский теннис учит оперативно принимать решения, ведущие к победе.

### 4. Планируемые результаты обучения.

Для оценки результатов применяется традиционная методика оценки спортивных результатов. Для оценки изменений физической формы детей каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень физической

подготовленности. Сравнение происходит каждые полгода по нескольким показателям: бег (30 м.), прыжки в длину, метание мяча, подтягивание, отжимания и пр.

В результате освоения дополнительной образовательной программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

**5. Объем программы:** 144 часа.

#### **6. Календарный учебный график**

<b>График обучения</b> <b>Форма обучения</b>	<b>Часов</b>	<b>Дней в неделю</b>	<b>Общая продолжительность программы, месяцев (дней, недель)</b>
Очная	1,5	3	31

#### **7. Организационно-педагогические условия**

Занятия проводит тренер категории «Профи». Занятия проводятся в спортивном зале с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением с использованием спортивного инвентаря, в тёплое время года - на теннисном корте.

Дополнительная общеразвивающая программа утверждена на заседании педагогического совета от 01.09.2016 г., протокол № 1

Директор лица \_\_\_\_\_  Жаринова К.Ю.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» в г. Находке**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Теннис»**

№ п/ п	Наименование модулей (дисциплин)	Трудоемкость в часах:					Самосто ятельная работа	Формы контроля
		Всего	аудиторные занятия, в т.ч.			в т.ч. выездн ые		
			Всего	лек ции	Практические, лабораторные, семинарские занятия, тренинги и др.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Общая физическая подготовка и развитие.	42		5,5	36,5			
2	Теннис. Теннисная игра.	102		2	98,5			1,5
	Всего:	144		7,5	135			1,5

Разработчик/составитель программы:

Винникова Е.Б.  
(Ф.И.О.)

Тренер категории «Профи»  
(ученая степень, звание, должность)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование дисциплин и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Тема.</b> Общая физическая подготовка и развитие	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<p>Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки. Развитие двигательной активности детей. Система занятий. 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. Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений. Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре. Способы физической самоподготовки. Активная мышечная деятельность. Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений). Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности). Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку. Комплексы физических упражнений.</p>	42
	<b>Практическая и самостоятельная работа</b>	
<p>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. Специальные упражнения для физического совершенствования.</p>		
Теннис. Теннисная игра.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<p>Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.. Знакомство с теннисным мячом. Серии упражнений с мячом. Упражнения на развитие координации движений. Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Отработка различных ударов об стенку.</p>	75

	<p>Освоение различных ударов через сетку. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Обучение «левой» хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку. Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии. Серия упражнений на развитие координации движений. Игра через сетку. Отработка «резаных» ударов. Освоение «крученых» ударов. Отработка ударов «с лета». Игра через сетку с применением различных приемов. Отработка удара «смеш». Освоение подачи. Отработка игры «с полулета». 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. История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого. Правила игры в теннис. Правила ведения счета. Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в теннис. Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.</p>	
	<p><b>Практическая и скамостоятельная работа</b></p> <p>Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.          Специальные упражнения для индивидуальной разминки.          Система упражнений для освоения тенниса.          Специальные силовые упражнения.          Комплекс парных физических упражнений.</p>	
<p>Общение в спорте</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису. Навыки владения собой. Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины. Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника. Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам: вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или не успешностью, ее трудностями и радостями; рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы; порожденных потребностью в самоутверждении, славе.</p> <p><b>Практическая и самостоятельная работа</b></p> <p>Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа. Изучение приемов самопомощи: восстановление дыхания; фиксация различных растянутых мышц; локализация ушибов; восстановление и фиксирование своего внимания; коррекция движения; элементарные навыки</p>	<p>27</p>

	оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах: остановка кровотечения, правильное наложение и фиксирование шины, бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны, первая помощь при судорогах и сведении мышц.	
<b>Всего</b>		<b>144</b>

## **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Список литературы**

Белиц-Гейман СП. Теннис для родителей и детей. 2013 г.  
 Барстоудж. Уроки тенниса. 2012 г.  
 Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. 2013 г.  
 Лейвер Р. Как побеждать в теннисе, 2014 г.  
 Лот Ж.-П. Теннис за три дня, 2015 г.  
 Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. 2014 г.  
 Малов Ю.А. Спектакль на траве. 2012 г.  
 Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой Шлем или Четыре теннисных туза. 2012 г.  
 Шаповалова О. Теннис для начинающих . 2014 г.

#### **Дополнительные материалы и информация:**

#### **Электронные ресурсы**

#### **Дистанционные информационные справочные системы и ЭБС:**

- ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
- Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

**Компьютерный зал библиотеки предоставляет доступ к электронным ресурсам: современным профессиональным базам данных, информационным справочным системам, ЭБС**

- Ресурс АРМ АБИС «Дельфин»
- СПС «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>
- СПС «Кодекс» <http://www.kodeks.ru/>
- ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
- Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/> и др.

**Сведения о кадровом обеспечении образовательного процесса**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
**«Теннис»**

№	Наименование дисциплин (тем, разделов)	ФИО преподавателя (полностью)	Кол-во часов	Основное место работы, должность, занятость	Уровень образования, ученая степень, ученое звание, категория	Стаж работы		Возраст
						общий	педагогический	
1	Курс «Теннис»	Винникова Елена Борисовна	144	Лицей филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» г.Находка, педагог доп. Образования 0,25 ст	Высшее образование. Тренер категории «Профи».	19	18	44

Руководитель программы: Винникова Е.Б.

Менеджер программы: Костикова О.Н.