



**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МОСКОВСКИЕ ЖИРАФЫ»**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета
ДЮСШ «Московские Жирафы»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ДЮСШ «Московские Жирафы»

Жирафы *Каджа*

Каджая Н.В.

27 мая 2016г.

01 июня 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТЕННИС»**

Подготовила:

Кивелиди МВ.

«20» мая 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапе спортивной подготовки

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утверждён Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013г. № 114), с учетом Федеральных государственных требований, утверждённых Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730, основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с требованиями к организации спортивной подготовки с учетом непрерывности и преемственности физического воспитания граждан, повышения качества спортивной подготовки, увеличения охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, всестороннего развития личности, выявления спортивно одарённых детей.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в теннис в негосударственном образовательном учреждении детско-юношеской спортивной школе «Московские Жирафы» с целью воспитания устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

№	Этапы подготовки	Период подготовки	Направленность
1	Тренировочный этап	до 3-х лет	физкультурно-спортивная

Тренировочный этап подготовки продолжительностью 2016-2017 учебного года рассчитан на обучающихся с 6-летнего возраста. Занятия с детьми проводятся не более 2-х раз в неделю.

Актуальность и социальная значимость программы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, воспитания навыков соревновательной деятельности, трудолюбия, нравственных качеств, способствует развитию личности, профессиональной ориентации. Регулярные занятия обучающихся – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями,

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Устранение недостатков физического развития;
- Обучение и совершенствование основам техники тенниса и широкому кругу двигательных навыков;
- Воспитание физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых и координационных возможностей);
- Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков;
- Овладение индивидуальными тактическими действиями;
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям теннисом и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема.	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Общие знания - теоретические знания (основные понятия) - техника и тактика игры	3	3	
	Общая физическая подготовка			
2.	-упражнения на развитие быстроты -упражнения на развитие координации - упражнения на развитие силы	На каждом занятии		
	Специальная физическая подготовка			
3.	Жонглирование мячом	7		7
4.	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	8		8
5.	Удары справа и слева ракеткой по мячу	8		8
6.	Выполнение подач разными ударами	8		8
	Техническая подготовка			
7.	Комбинированные упражнения	8		8
8.	Учебно-тренировочные игры	27	2	25

9	Судейство игр	3	1	2
Итого:		72	6	66

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса учащиеся должны владеть теоретическими понятиями игры в теннис.

Обладать специфичными для тенниса физическими качествами (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость).

Владеть широким спектром технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы подачи и их приёма, ударов, передвижений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

Выполнять контрольные нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Тренировочный этап. 1-ый год обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Тренировочный этап. 2-3-ый год обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девушки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

ОФП чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП).

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;

- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стенку с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием

разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала-медленное, затем-ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнёром), тренажёром;

- имитация передвижений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа. слева и их сочетание;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накато́м – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накато́в справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накато́в справа и слева;

- игра на счёт разученными ударами;

Изучение удара контрнато́м. Отличие контрнато́та от нато́та с подрезки.

Изучение техники выполнения топ-спина. Имитация удара у зеркала, с применением тренажёров (велоколёса, мяч на «удочке»), игра с партнёром.

Пути повышения быстроты вращения мяча при ударе топ-спином: выполнение удара с резким поворотом туловища, увеличение быстроты движения руки в направлении удара с тонким (по касательной) контактом мяча и накладки ракетки. Спортсмен сначала добивается наиболее сильного вращения в одном, а затем – в разных направлениях при тренировке топ-спина против подрезки.

Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психо-физиологических показателей и склонностей учащихся.

Разучивание сложных подач с верхним, нижним, боковым вращением мяча.

Сочетание коротких подач по разным направлениям.

Тренировка приёма сложных подач разными способами.

Передвижения вперёд-назад и влево-вправо при сочетании различных ударов.

Разновидности изучаемых способов передвижений.

Разучивание техники укороченного удара с подрезки.

Игра на счёт с применением различных заданий: применение определённого вида подач, подача в определённую зону, все подачи выполняются одним участником, игра с форой и т.д.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для детей и родителей - М.: Педагогика, 1988.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Азбука тенниса. – М.: Терра Спорт, 1999
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Школа тенниса. – М.: «Дедалус», 2001.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев В.А. Академия тенниса. – М.: «Дедалус», 2002
5. Зайцева Л.С. Теннис для всех. – М.: «Колос», 1998.
6. Иванова Т.С. Путь к мастерству - М.: Инсофт , 1993
7. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка). Учебное пособие для студентов. – М.: «Принт Центр», 2000
8. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика их преподавания. - М.: ФиС, 1986. – 165 с.
9. Правила тенниса. Кодекс поведения. Терминология. – М.: ФиС, 1998. -44 с.
10. Фоменко Б.И. Энциклопедия российского тенниса. – М.: «Большая российская энциклопедия», 1998. – 485
11. Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. – М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001. – 219 с., ил.