


Специализированное структурное образовательное подразделение - средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США

355 West 255 Street,
BRONX, NY 10471

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

 И.И. Моногарова

от « 2 » сентября 2019 года

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет средней общеобразовательной школы с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве России при ООН в Нью-Йорке

Протокол № 1

от « 30 » августа 2019 года

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОЛЬШОЙ ТЕННИС».

Срок реализации программы 1 год.

Возраст обучающихся 11-15 лет.

Составитель программы: Федотов И.А.

Нью-Йорк
2019 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорта.

Образовательная программа по большому теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Основным вектором развития данной образовательной программы по большому теннису является «Стратегия развития тенниса в Российской Федерации на 2009-2015 годы» (утвержденного на конференции Федерации Тенниса России от 11 октября 2008 года), а также «Программа развития тенниса в Российской Федерации на 2013-2020 годы». Основным данных программ является развитие «королевского вида спорта» в общеобразовательных учреждениях, выход на новый уровень подготовки ребят, в том числе к участию в соревнованиях различных категорий и т.д.

Данная образовательная программа по большому теннису адаптирована для обучения детей и подростков, как дополнительные занятия во внеурочное время с учетом наличия квалифицированного тренерско-преподавательского состава (сертифицированного тренера по большому теннису не ниже категории «Мастер», согласно «Положению о сертификации тренеров по теннису РФ» от 14 октября 2006 года утвержденному Федерацией Тенниса России) и материально-технической базы:

- теннисного корта (универсальная открытая площадка);
- спортивного зала;
- инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий:
- мячей для тенниса;
- теннисных ракеток;
- теннисных сеток;
- тренировочных мячей.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

На спортивно-оздоровительном этапе в группы принимаются дети в возрасте семи лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
- улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
- овладение основными техническими приемами тенниса.

Этот этап, продолжительностью 1-2 года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. На спортивно-оздоровительном этапе тренер-преподаватель контролирует динамику роста показателей развития физических качеств занимающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки принимаются дети, имеющие желание заниматься в спортивно-оздоровительных группах по обучению игре в теннис и не имеющие медицинских противопоказаний.

Этап начальной подготовки имеет продолжительность 3 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель ведет учет и оценку физической и технической подготовленности учащихся, уровня освоения программного материала.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

проведения занятий по теннису на 2019/2020 учебный год

Цель: организация содержательного досуга детей средствами спорта, систематические занятия спортом, пропаганда здорового образа жизни, начальное обучение теннису, освоение основных элементов техники и тактики игры в теннис, популяризация тенниса как вида спорта.

Категория занимающихся: дети школьного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям теннисом.

Количество часов в неделю: дети первого года обучения занимаются 1 час в неделю.

Распределение учебного времени по дисциплинам

Группа обучения I год

Наименование разделов	Количество занятий	Номер занятия
Теоретическая подготовка	3	№ 1.2.3
Общая физическая подготовка	10	№ 1.2.4.5.7.8.10.11.13.14.16

Техническая подготовка	30	№ 3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15 16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26. 27.28.29.30.31.32.
Тактическая подготовка	5	№ 20.23.26.29.31.33.
Специальная физическая подготовка	6	№ 6.9.12.15.20.25.
Всего	34	

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).
И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.
Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).
И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.
Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).
И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.
Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.
4. Прыжки через скакалку - (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).
И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*
5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)
Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*
6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).
Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*
1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)
Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.
2. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.
3. Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

III. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1.Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2005;
- 2.Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975;
- 3.Программы средней школы: Физическая культура (внеклассная работа) баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, фигурное катание, русские шашки, международные шашки. - М.: Просвещение, 1982.