

Утверждаю
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Дополнительное образование

Большой теннис

1-2 класс

Рабочая программа

Москва

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «БОЛЬШОЙ ТЕННИС»:

Цель программы: формирование общей культуры личности, физическое и умственное развитие через обучение основам игры в теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике и тактике большого тенниса;
- обучение технике безопасности на занятиях теннисом;
- формирование теоретических знаний основ истории и развития тенниса;
- обучение правилам соревнований по теннису.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- развитие внимания, координации движений;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Воспитательные:

- формирование мотивации к познанию и творчеству;
- воспитание силы воли, способности преодоления трудностей.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса Программа рассчитана для обучающихся в возрасте 6 – 8 лет, срок реализации 2 года. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 68 часов за год. Форма и режим занятий Форма проведения занятий – групповые занятия с индивидуальным подходом.

Прогнозируемые результаты программы:

В результате реализации данной программы обучающиеся будут

знать:

- основы истории большого тенниса, его лидеров, победителей турниров;
- основы техники и тактики игры в большой теннис;
- правила техники безопасности и нормы поведения;

уметь:

- держать мяч в игре, обмениваясь ударами с партнером;
- выполнять удары кроссом, по линии, вести игру на счет;
- наносить атакующие удары с «короткого мяча», варьируя их по силе и глубине.

По окончании процесса обучения у учащегося

будут развиты: физические способности, выносливость; воспитаны: уважение друг к другу, культура общения, чувство коллективизма; интерес к систематическим занятиям большим теннисом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Специальные подготовительные удары с мячом

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком, от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева.

Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч после его удара о землю движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

2. Удары с отскока.

Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу).

Фиксация точки удара при помощи приспособлений «удочка», «мяч на спице» или с помощью тренера. Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне впереди, явно перекрывая левую ногу.

Выполнение отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног. Одиночные удары со своего подброса в фон, в стенку. Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м (упражнение выполняется парами). Не изменять первоначальной постановки ног (можно только подшагивать ближней к мячу ногой).

Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место (цель). Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева. Выполнение серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м.

Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «поздно», «раньше», «не успел», «тянешься», «не той ногой»).

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Исходное положение – «положение готовности». Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной последовательности. Исходное положение – «положение готовности». Перекидка мяча через сетку с партнером в 3 - 4 м от сетки (то же самое - у сетки). Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности». Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.

3. Удары с лета.

Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.

Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. МУ: Голова ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30 – 40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая.

Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева. Подброс мяча на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние от сетки 1 - 1,5 м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно. То же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подброс мяча справа и слева от учащегося сначала в определенной, а затем произвольной, последовательности. Исходное положение – «положение готовности». Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног.

Выполнение серии связанных ударов раздельно справа и слева. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и удобно для учащегося. ИП учащегося заранее сориентировано. Корректировка точки удара и положения учащегося («не дошел», «не та нога», «отойди» и т.д.).

Выполнение серии связанных ударов справа и слева в произвольной последовательности. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и недалеко (1 - 1,5 м) в разные стороны. Корректировка точки удара и положения учащегося с учетом обеспечения своевременной готовности к удару и удобного подхода к мячу («после удара в исходное положение!», «с какой ноги начал движение?», «близко к мячу», «поверни плечи!», «поверни ноги!», «не та нога впереди» и т.д.)

4. Поддача

Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверх-вперед.

Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения. Подбрасывать мяч на 10 – 15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой». Корректировать подброс и ловлю мяча после подброса и в момент предполагаемого удара правой рукой.

Выполнение ударного движения. Использовать броски мяча, палки в цель. Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски, не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног. Выполнение поддачи.

5. Удары над головой

Формирование представления о точке удара, исходном и ударном положениях игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверх-вперед. Положение перед ударом – боком к сетке (левая нога впереди, правая – сзади, рука и ракетка подняты).

Выполнение подходов к отскочившему мячу с фиксацией предударного положения и ловлей мяча сверху левой рукой. Подброс мяча партнером на 8 – 10 м вверх так, чтобы он приземлился в 3 - 4 м от сетки. Передвижение к мячу приставными шагами, рука и ракетка подняты заранее. Корректировать подход к мячу и постановку ног. Ловить мяч сверху и строго перед собой левой рукой. После ловли мяча не терять равновесия и не менять фиксированной постановки ног.

Выполнение ударов по отскочившему мячу. Корректировать подход к мячу, обращать внимание на своевременную готовность к удару и на правильный выбор точки удара («не дошел», «ударил низко», «справа (или слева) от себя», «не отошел», «раньше боком», «сохранять постановку ног!» и т.п.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Подход к мячу

Своевременно и удобно подходить к мячу. Замедление передвижения, увеличение частоты шагов для «подбора» нужной ноги.

2. Выполнение удара

Направлять мяч за счет уверенного выноса руки с ракеткой вперед и сопровождения мяча. Удобная по высоте точка удара, активный перенос веса тела на «переднюю» ногу; подтягивание и разворот «дальней» ноги, удержание ее сзади до окончания выноса руки с ракеткой.

3. Выход из удара

«Выход» выполнять сразу после выноса руки с ракеткой вперед, быстро возвращаться на исходную позицию, не задерживаться в крайних положениях при смене направления движения. Постановка дальней опорной ноги в сторону, противоположную направлению передвижения, и толчок за счет разгибания преимущественно в голеностопном и коленном суставах.

4. Передвижение к исходной позиции

К моменту удара соперника возможно ближе переместиться к исходной позиции. Использование при передвижении приставных скрестных шагов, замедление передвижения в непосредственной близости от точки удара.

5. Подготовка к старту и движение к мячу

Принимать к моменту удара партнера «положение готовности», как можно раньше начинать движение к мячу. Движение к мячу начинается толчком разноименной с ударом ноги, одновременно происходит поворот плеч в сторону движения.

6. Удары с лета

Мяч летит в сторону от учащегося (0,5-1,5 м) и выше уровня сетки. Обеспечить готовность к каждому удару, встречать мяч в удобной точке и посылать его в заданном направлении. Шаг вперед в сторону разноименной с ударом ногой до выноса ракетки вперед; другая нога - почти на месте и слегка разворачивается в сторону удара.

Мяч летит в сторону от учащегося (0,5-1,5 м) и ниже уровня сетки. Шаг вперед в сторону разноименной ногой вместе с выносом ракетки вперед; ногу ставят после взаимодействия ракетки с мячом.

Мяч медленно летит в стороне от учащегося (3-4 м). Один приставной шаг прыжком либо 2-3 обычных беговых шага.

Мяч летит далеко в стороне от учащегося (3-4 м). Прыжок в «положении готовности» последовательными толчками обеих ног: сначала разноименной с ударом, затем одноименной с приземлением на разноименную после взаимодействия ракетки с мячом.

Мяч медленно летит прямо на учащегося (0-0,5 м). Положение для удара занимает последовательными толчками обеих ног: сначала одноименной с ударом, затем – разноименной; ноги ставят по линии направления удара – разноименную впереди, одноименную сзади, после чего следует удар.

Мяч быстро летит прямо на учащегося (0-0,5 м). Толчок выполняется так же, как и в предыдущем упражнении, в разноименную с ударом сторону. Контакт ракетки с мячом происходит после отрыва от земли одноименной ноги, но до отрыва разноименной.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Название тем	Количество часов
1	Специальные подготовительные упражнения с мячом	34
2	Удары с отскока	10
3	Удары с лета	8
4	Подача	10
5	Удары над головой	6
	Итого	68

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

№ темы	Название тем	Количество часов
1	Подход к мячу	18
2	Выполнение удара	13
3	Выход из удара	10
4	Передвижение к исходной позиции	10
5	Подготовка к старту и движение к мячу	5
6	Удары с лета	12
	Итого	68