Приложение № 1 к ДООП «Большой теннис»

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Большой теннис»

1. Информационные источники, используемые при реализации программы:

1. «Теннис. Учебник для институтов физ.культуры» - С.П. Белиц-Гейман (Москва, «Физкультура и спорт», 1977 г.).
2. «Теннис для родителей и детей» - С.П. Белиц-Гейман (Москва, «Педагогика», 1988 г.).
3. «Теннис. Простые истины мастерства» - В.Н. Янчук (Москва, «АСТ-ПРЕСС», 2001 г.).
4. Справочник тренера PTR - международный профессиональный теннисный учебник Профессионального теннисного клуба «Обучение теннису» - Денис Ван ден Мейер (США, Юж.Каролина, Хилтон, 1995 г.).
5. Книга тренера – международный сборник упражнений Профессионального теннисного клуба - Денис Ван ден Мейер (США, Хилтон, 1984 г.).
6. «Спортивные игры и методика преподавания» Учебник для институтов физической культуры – под общ.ред. Ю.И. Портных (Москва, «Физкультра и спорт», 1986 г.).
7. «Азбука тенниса» - В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев (Москва, «Терра-Спорт», 1999 г.).
8. «Теннис. Силовая подготовка» - С.П. Сидоренко, С.Л. Сыров (СПб., «Лениздат», 2005 г.).
9. «Теннисная академия» - Н. Боллетьери (Москва, «ЭКСМО», 2003 г.).
10. «Теннис мирового класса» - под ред. Пауля Райтера и Джека Гроппеля (Москва, «ЭКСМО», 2004 г.).
11. «Теннис: секреты мастеров» - П. Мельтцер Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2002 г.).
12. «Теннис после тридцати» - Ю.Н. Айвазян (Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.).
13. «Корт зовет» - Ш.А. Тарпищев, О.Д. Спасский (Москва, «Молодая гвардия», 1988 г.).
14. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. (М.; СпортАкадем Пресс, 2000).
15. Программы для внешкольных учреждений -спортивные кружки и секции. (Москва, Просвещение, 1986).
16. Организация и методика занятий школьников в секции ОФП по месту жительства. СПб.(Кафедра теории и методики физической культуры ГУФК им П.Ф. Лесгафта, 1999).

Интернет-источники:

- История большого тенниса (статья в Википедии) - Режим доступа: http://https://ru.wikipedia.org/wiki/История_тенниса
- Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2

2. Система средств обучения

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Место проведения занятий:

Спортивный школьный зал с теннисной разметкой, постоянной или временной (учебно-тренировочный корт – у/т корт).

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Сетка для б/тенниса – 1 шт.
2. Складная мини-сетка для б/тенниса – 1-2 шт. (4м или 6 м);

3. Детские ракетки для б/тенниса (индивидуальное снаряжение).
4. «Детские» мячи для б/тенниса красного, оранжевого и зеленого уровня («Теннис – 10s») – 40-60 шт. (расходный материал, требующий регулярной замены каждые 2-4 месяца).
5. Мячи поролоновые для начинающих (безопасные) – 10-20 шт.
6. Корзина для мячей – 2-3 шт.
7. Мишени-фишки мягкие напольные – 50 шт.
8. Мишени-обручи напольные (малого диаметра) – 4-8 шт.
9. Мишени напольные (конусы) – 6-8 шт.
10. Мишени напольные плоские (кружочки) – 10-20 шт.
11. Тренировочные лестницы напольные (для тренировки ног) – 2-4 шт.
12. Различные теннисные тренажеры и приспособления для отработки техники ударов.
13. Скакалки разной длины – 15 шт.
14. Мини-барьеры низкие (пластиковые - для тренировки ног) – 10 шт.
15. Теннисный корт в миниатюре (магнитный стенд - пособие) для изучения правил и стратегии и тактики игры.
16. Табло для подсчета очков в игре.

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях большим теннисом.
- Тесты физической подготовленности по ОФП и СФП (бланки контрольных тестирований).
- Индивидуальная карта результативности учащегося (бланки 1 и 2).
- Карта фиксации оценки результативности образовательной деятельностиобъединения ДО «Большой теннис».
- Ведомость итоговой аттестации учащихсяобъединения ДО «Большой теннис».

II. Дидактические материалы:

- Картотекаподводящих упражнений по большому теннису(пособия).
- Картотека общеразвивающих и специальных упражнений для разминки, ОФП и СФП (пособия).
- Видео-ролики (slowmotion) сзамедленными повторами основных ударов в большом теннисе.
- Видео-ролики стандартных комбинаций розыгрыша мяча и записи турниров.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в большой теннис».
- Видеозаписи показа упражнений учащимися и выступлений учащихся.
- «Правила судейства в большом теннисе».
- Регламент проведения турниров по большому теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по б/теннису.

Методическое обеспечение программы:

п/п	Раздел или тема программы	Формы организации проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов и предъявления результатов
1.	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный (беседа, лекция, презентация)	наглядные пособия, презентации, видеоматериалы, ТСО	Опрос, зачет, беседа.
2.	ОФП и СФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный Практическаяиндивид.и коллективная тренир-ка; работа в малых группах с применением спец. упражнений и показа педагогом.	Таблицы, схемы, бланки, карточки; необх.спортивный инвентарь. ТСО	сдача нормативов; контр.тесты
3.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках и мини-группах	Словесный, наглядный Практическая индивид.и коллективная тренир-ка; работа в малых группах с применением спец. упражнений и показа педагогом.	Таблицы, схемы, бланки, пособия; видеоматериалы; необх.спортивный инвентарь. ТСО	контрольный показ; контр.тесты
5.	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках и мини-группах	Практическая индивид.и коллективная тренир-ка; упражнения в парах, тройках, четверках, учебно-тренировочные игры.	Таблицы, схемы, бланки, пособия; видеоматериалы; необх.спортивный инвентарь. ТСО	учебно-тренировоч-я игра; контр.показ
6.	Игровая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, тройках и	практические занятия, упражнения в парах, тройках, четверках, учебно-тренировочные игры.	Таблицы, схемы, бланки, пособия; видеоматериалы; правтла игры и судейства; необх.спортивный инвентарь.	учебно-тренировоч-я игра на счет, мини-турнир

		мини-группах		ТСО	
7.	Соревноват-я подготовка	мини-турнир, соревнования на у/тренировочно м корте.	Практические занятия, коллективные учебно-тренировочные игры, групповые эстафеты, индивидуальные и парные турниры	Таблицы, схемы, бланки, карточки; видеоматериалы; правила игры и судейства; необх.спортивный инвентарь. ТСО	учебно-тренировоч-я игра на счет, турнир
8.	Контрольные испытания	Индивидуальная групповая, комбинирован-я	Словесный (теория); практические занятия.	Пособия и бланки фиксации результатов.	опросы, зачеты, сдача нормативов, тестовые упражнения, открытые турниры для родителей, соревнования

Форма организации учащихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, в тройках, в мини-группах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.Одной изприоритетных форм обучения являются групповые тренировки в условиях спортивного зала (возможно и на уличной спортивной площадке). На каждом занятии используется комплекс теории и практики, который состоит из трех основных частей:

- Вводная: общеразвивающие упражнения (разминка для всех групп мышц, различные виды бега и прыжков).
- Основная: (теоретическая часть; специальные тренировочные упражнения для овладения мячом и ракеткой, специальные упражнения для обучения базовой технике ударов по мячу).
- Заключительная: (упражнения на растяжку, а также игры и эстафеты).

Т.е., как правило, занятие включает в себя теоретическую часть (это беседа, рассказ, объяснение) и практическую часть – показ упражнений и приемов педагогом или наиболее подготовленными учениками и их освоение всеми учащимися. Для закрепления изученного, и выработки необходимых двигательных навыков, применяются многократные повторения упражнений в простейших условиях, постепенно усложняя их по мере усвоения (принцип «от простого к сложному»). Все упражнения соответствуют физической подготовленности детей (принцип доступности). Для освоения сложных упражнений, сначала формируется общее представление об упражнении, а затем оно разбивается на части и осваивается пошагово, кроме этого используются подводящие упражнения. Изученные упражнения и полученные навыки применяются в учебно-тренировочных играх, мини-турнирах, мастер-классах и во время соревнований.

Чтобы достичь поставленной цели программы, в образовательном процессе используются разнообразные методы обучения:

- Словесные (рассказ, инструктаж, беседа, объяснение, лекция).
- Наглядные (показ, демонстрация, презентация).
- Практические (выполнение упражнений, тренировки, соревнования).

3. Система средств контроля результативности.

Формы и способы подведения итогов и отслеживания результативности учебно-тренировочного процесса:

- систематического наблюдения за учащимися во время тренировок, проведения бесед, опросов и зачетов, мини-презентаций, сдачей нормативов и выполнением тестовых контрольных показов и упражнений (Приложение 6);
- проведения учебно-тренировочных игр, эстафет и мини-турниров на итоговых занятиях, мастер-классах и открытых уроках для родителей (с фиксацией результатов в соответствующих протоколах);
- участия в турнирах, соревнованиях, открытых мероприятиях (с фиксацией результатов в соответствующих протоколах);
- ведения журнала посещаемости, ведомости итоговой аттестации группы учащихся (Приложение 5), карты фиксации оценки результативности образовательной деятельности группы ДО (Приложение 4), карты индивидуальной результативности каждого учащегося (Приложения 2-3).

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетные занятия - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, выполнение тестовых упражнений для демонстрации техники выполнения ударов. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, выполнение тестовых упражнений для демонстрации техники выполнения ударов, зачетные учебно-тренировочные игры внутри группы; участие в соревнованиях школьного уровня, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Входной контроль -входная диагностика проводится в сентябре-октябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (быстрота реакция, координация движений, ловкость, сила и т.д.) в форме педагогического наблюдения и выполнения практических заданий педагога(сдачи нормативов по ОФП).Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по 6 параметрам (быстрота реакции на движущийсяобьект, координация движений, чувство мяча, ловкость, сила и т.д.).

Промежуточный контроль – в конце каждого полугодия: сдача определенных нормативов по ОФП и СФП, выполнение тестовых упражнений для демонстрации техники выполнения ударов (Приложение 2, 3, 6).

Итоговый контроль -проводится в конце учебного года и при завершении обучения по программе– проверка освоения программы, учет изменений физической подготовки и качеств личности каждого учащегося (Приложения 4 и 5), корректировка программы.

Среди критериев, по которым оценивается уровень спортивной техники выделяются:

- овладение техникой выполнения различных ударов в большом теннисе;
- освоение приемов тактики игры в б/теннис;
- овладениенавыками судейства в большом теннисе;
- соревнования школьного уровня и товарищеских встреч - 2 раза в год.

Приложение 2.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ - I

Контрольное тестирование за _____ полугодие _____ учебного года

Объединение «Большой теннис» (первый год обучения) _____ группа;

Ф.И. ребенка: _____ (____ класс, _____ школа)

Общий результат:

Теория	высокий		средний		низкий	
Практика	высокий		средний		низкий	

№	Контрольные вопросы	верно	неверно		уровень освоен.
1	Техника безопасности на занятиях.				
2	Правила поведения на корте.				
3	Хватка ракетки для удара справа.				
4	Хватка ракетки для удара слева.				
5	Исходное положение теннисиста.				
6	Основные стойки теннисиста для выполнения ударов с отскока.	открытая	нейтральная	закрытая	
7	Положение ракетки по отношению к сетке.	открытое	нейтральное	закрытое	
№	Тестовые упражнения	1-я попытка	2-я попытка	3-я попытка	уровень освоен.
1	Приставной шаг, скрестный шаг				
2	Челночный бег (10 х 10м)				
3	Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин./15 сек.)				
4	Подбивание мяча ракеткой.				
5	Подбивание мяча с переворотом ракетки на каждый удар.				
6	Подбивание с «прочесом» мяча ракеткой (вращение).				
7	Базовая техника выполнения ударов слета справа и слева – блокировка мяча (имитация у сетки).				
8	Удар слета справа на стенке (упражнение «Большая рука»).				
9	Удар слета слева на стенке (упражнение «Большая рука»).				
10	Базовая техника выполнения ударов с отскока слева и справа – разворот-замах, «ноги-ноги», точка удара, сопровождение (имитация у сетки).				
11	Выполнение удара с отскока справа с самостоятельным подбросом мяча (у стенки).				
12	Выполнение удара с отскока слева с самостоятельным подбросом мяча (у стенки).				
13	Подброс мяча для подачи (10 раз).				
14	Основы подачи – «Детская подача» (имитация движения).				
15	Выполнение «Детской подачи» с мячом.				
16	Основы подачи – «Ломаная подача» (имитация движения).				
17	Выполнение «Ломаной подачи» с мячом.				

Приложение 3.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ - II

Контрольное тестирование за _____ полугодие _____ учебного года

Объединение «Большой теннис» (второй год обучения) _____ группа;

Ф.И. ребенка: _____ (____ класс, _____ школа)

Общий результат:

Теория	высокий		средний		низкий	
Практика	высокий		средний		низкий	

№	Контрольные вопросы	верно	неверно		уровень освоен.
1	Техника безопасности на занятиях.				
2	Правила поведения на корте.				
3	Правила игры. Ведение счета в теннисе.				
4	Основные стойки теннисиста для выполнения ударов с отскока.	открытая	нейтральная	закрытая	
5	Положение ракетки по отношению к сетке.	открытое	нейтральное	закрытое	
№	Тестовые упражнения	1-я попытка	2-я попытка	3-я попытка	уровень освоен.
1	Приставной шаг, скрестный шаг.				
2	Челночный бег (10м х 4)				
3	Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин./15 сек.)				
4	Удар слета справа на стенке.				
5	Удар слета слева на стенке.				
6	Удар с полулета справа (подставка на стенке).				
7	Удар с полулета слева (подставка на стенке лев.рукой).				
8	Удар с полулета слева (подставка на стенке двуручной хваткой).				
9	Базовая техника выполнения ударов с отскока слева и справа – разворот-замах, «ноги-ноги», точка удара, сопровождение (имитация у сетки).				
10	Выполнение удара с отскока справа с самостоятельным подбросом мяча (у стенки).				
11	Выполнение удара с отскока слева с самостоятельным подбросом мяча (у стенки).				
12	Подброс мяча для подачи (10 раз).				
13	Имитация подачи – ритм в подаче.				
14	Выполнение подачи на стенке (тренировочное упражнение).				
15	Выполнение подачи через сетку (с хафкорта/с задней линии) – количество попаданий в квадрат подачи из 10 мячей.	лев.квадрат	прав.квадрат	техника	

Приложение 4.

Карта фиксации оценки результативности образовательной деятельности объединения ДО «Большой теннис»
за _____ учебный год
Педагог дополнительного образования: *Осмоловская Надежда Владимировна*
_____ группа (_____ год обучения)

№	Ф.И.О. ребенка	Освоение теоретическими знаниями			Практический тест на освоение двигательными и скоростными навыками.			Практический тест на освоение базовыми техническими навыками			Участие в итоговом турнире
		Уровень результативности									
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Приложение 5.

Ведомость итоговой аттестации учащихся

№	Ф.И. ребенка	Параметры результативности (по ожидаемым результатам)						Уровень освоения программы воспитанником		
		Освоение теоретическими знаниями			Овладение практическими умениями и навыками					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
Итого (кол-во, %)										

Анализ результатов:

Педагог:

Приложение 6.

Контрольное тестирование (ОФП и СФП)
за _____ _____учебного года

Педагог ОДОД: *Осмоловская Надежда Владимировна*
Объединение «Большой теннис»
_____ группа (_____ год обучения)

№	Ф.И.О. ребенка	Класс (школа)								
			Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин./15 сек.)	Челночный Бег (10м х 4)	Удары с полулета на стенке (подставка)		Удары слета/ отскока на стенке		Подача с хафкорта	
					справа	слева (левой)	справа	слева	в лев.квадрат	в пр.квадрат
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Приложение 7.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)