

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГБОУ СОШ с.Новокуровка**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

МО школы

протокол №4 от «28» 08

2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора школы

по УВР Д.Ермаковой

от «30» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором ГБОУ

СОШс.Новокуровка

Т.Г.Масловой

Приказ №91 от «30» 08

2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочная деятельность

**«Школьный спортивный клуб.Настольный теннис»**

для обучающихся 9-11 классов

**с. Новокуровка**

### **Пояснительная записка**

Программа «Теннис для детей» воплощает единство спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития ребенка.

Показателями эффективного функционирования «Теннис для детей» служат:

- Наличие единого контингента воспитанников.
- Взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности.
- Единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности.
- Осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса.
- Обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способностей игры в теннис.
- Система внутришкольных спортивных соревнований по теннису.
- Определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.
- Система оценок достижений воспитанников.

**Целью программы** «Теннис для детей» является допрофессиональная начальная подготовка и обучение теннисной игры. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

**Главными ориентирами программы** являются:

- сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития;
- учет способностей воспитанников в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа «Теннис для детей» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и

спорту, обучения их теннисной игре и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонализации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников ШСК от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Занятия в ШСК имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в ШСК большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Важно, что в ШСК ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

### **Задачи программы**

- Сформировать у воспитанников систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Создать "Клуб теннисистов" для сплочения учащихся и развития у них глубокого интереса к теннису

Образовательная программа обеспечивает реализацию **основных направлений** ШСК :

- 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.

В ШСК принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

Программа рассчитана для детей от 15 до 18 лет, на 1 год.

Группа состоит из 12-15 человек. Основной формой обучения теннису является физкультурное занятие. 1 час в неделю-34 часа в год.

Используются все виды занятий: групповые (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.), по подгруппам (работа у сетки со спарринг-партнером) и индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

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.

По итогам учебного года проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между учащимися внутри группы.

Базовые знания, умения и навыки теннисной игры разделяются на следующие группы:

1. Овладение элементарными физическими упражнениями, способами усложнения упражнений, навыками самосовершенствования.
2. Воспитание навыка самостоятельных физических занятий.
3. Выработка первичных навыков и развитие техники теннисной игры.
4. Методика продвижения от основных теннисных движений к более сложным приемам игры.
5. Устойчивые знания правил теннисной игры и судейские навыки.
6. Знания по истории тенниса, информация об особенностях современных соревнований по теннису, о лучших теннисистах мира, о российской школе тенниса.
7. Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в теннисной игре, в

общении, на соревнованиях.

8. Овладение приемами помощи и самопомощи при различных неопасных, простых травмах.

В соответствии с общими требованиями к базовым знаниям, умениям и навыкам, а также с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников ШСК установлены дифференцированные уровни знаний и умений учащихся для каждой возрастной группы.

ШСК обеспечивает детям условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. Члены ШСК приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни.

## **Содержание программы**

### **1. Физическое воспитание и развитие.**

- 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.
- Спортивные снаряды.

### **2. Теннис. Теннисная игра.**

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, 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.
- 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.
- Контрольные нормативы.
- 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.
- Современный теннис.
- Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.
- Правила игры в теннис. Правила ведения счета.
- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в теннис.
- Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.

### **3. Спортивные соревнования.**

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по теннису.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.
- Нормы спортивной этики.

- Значение соревнований в развитии тенниса.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.

#### **4. Физическая культура воспитанника.**

- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

#### **5. Психологическая культура обучающегося.**

- 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.

#### **6. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.**

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
- Изучение приемов самопомощи:
  - восстановление дыхания;
  - фиксация различных растянутых мышц;
  - локализация ушибов;
  - восстановление и фиксирование своего внимания;
  - коррекция движения;
  - элементарные навыки 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.

### **Прогнозируемые результаты**

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

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять 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. соответственно, квалификации;

***Основными результатами выполнения программы «Теннис для детей» являются:***

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

### **Методика оценки результатов реализации программы .**

В ШСК , как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один час. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Некоторые, особо одаренные учащиеся по итогам года могут переводиться в спортивные секции, детские спортивные школы. Для остальных детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в начале и в конце учебного года) и проведенные соревнования.

***Для оценки результатов реализации программы:***

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов по возрастам;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала;



- производится опрос (анкетирование) родителей об общем уровне здоровья детей (в конце учебного года).

### Учебный план обучения

**Цель:** общее физическое воспитание детей, развитие устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

- Задачи:**
- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
  - освоение детьми элементарных навыков и приемов игры в теннис;
  - начальная физическая подготовка;
  - первичные навыки самопомощи.

Базовые разделы программы	Количество часов:			
	Занятия		соревнования	
	<i>Теоретич.</i>	<i>практическ.</i>	<i>одинач.</i>	<i>парные</i>
Физическое воспитание.		2		
Основы теннисной игры.	10	13		
Развивающие игры-упражнения.		4		
Спортивные соревнования.			2	
Приемы оказания первой помощи и самопомощи.	3			
<b>Итого:</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	

## Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке теннисистов

### Старшая группа 15-18 лет

	юноши			девушки			
Бег на 100м	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	Скоростные возможности
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	сила
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	8 +	13	+7	+9	+16	гибкость
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	

### Технология образовательного процесса

Программа воспитания и развития у воспитанников ШСК необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

***По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:***

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений.
- Способы работы со спортивными снарядами.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

***Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:***

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- групповые упражнения на различных снарядах;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Большое внимание на занятиях в ШСК тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хваты ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа

над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеofilьмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

***Основным способом обучения теннису является физкультурное занятие, в котором выделяются три части: вводная, основная и заключительная.***

**Цель вводной части занятия** – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится **разминка**.

Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

**Есть несколько вариантов разминочного бега:**

- бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;
- бег с различными элементами теннисных движений:
  - с движением приставными шагами правым и левым боком;
  - с движением спиной вперед;
  - с подскоками и приседаниями во время бега;
  - с движением «веревочкой» правым и левым боком.

Движения задаются тренером по необходимости.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения,

необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а так же ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

**Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений:**

**1. Для шейных позвонков:**

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад,
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

**2. Для рук и плечевых суставов:**

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

**3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:**

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».

**4. Для разминки ног:**

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;

- перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
- упражнения со скакалкой.

#### **5. Для мышц живота и укрепления пресса:**

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

#### **6. Силовые упражнения:**

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски впрыска»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).

#### **7. Упражнения с ракеткой:**

- для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);

- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;
- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,
- держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

#### **8. Варианты парных упражнений:**

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

#### **9. Варианты коллективных упражнений и игр:**

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;
- движение «гусиным шагом»;
- игра «белые медведи»;
- эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;
- беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой ударов об стенку, а затем через сетку, дети многократно повторяют имитацию ударов. Затем переходим к новому материалу и к отработке движения у стенки.

**Основная часть занятия** включает в себя три элемента:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- обучение ребят основным движениям и навыкам игры в теннис;
- подвижная игра.

Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками.

***Примерная схема последовательного введения специальных упражнений.***

- Первая неделя – упражнения с ракеткой и обучение координации.
- Вторая неделя – упражнения с ракеткой и мячом и обучение метанию.
- Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения.
- Четвертая неделя – обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища, упражнения на внимание.

Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

**В заключительной части занятия** проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

### **Воспитание эмоциональной культура спортсмена**

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.



В образовательном процессе Школы тенниса культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- **Практические эмоции** – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

***Признаки таких эмоций:***

- Желание добиться успехов в работе.
  - Чувство напряжения.
  - Увлеченность, захваченность работой.
  - Любование результатами своего труда.
  - Приятная усталость.
  - Удовлетворение от хорошо сделанной работы.
- **Пугнические эмоции** – происходят от потребности в преодолении препятствий, на основе которой позднее возникает интерес к спортивной борьбе. Ощущения волнения во время соревнований.

***Признаки:***

- Жажда острых ощущений.
  - Упоение опасностью, риском.
  - Чувство спортивного азарта.
  - Решительность.
  - Спортивная злость.
  - Чувство сильного волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.
- **Глорические эмоции** – связаны с потребностью в самоутверждении, славе. Типичная для них эмоциональная ситуация - реальное или воображаемое «пожинание лавров».

***Признаки:***

- Стремление завоевать признание, почет.
- Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
- Приятное щекотание самолюбия.
- Чувство гордости.
- Ощущение собственного превосходства.
- Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

**Владение элементарными приемами самопомощи и помощи**

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

### ***Основные приемы самоконтроля:***

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

### ***Основные приемы самопомощи:***

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

### **К методам восстановления дыхания относятся:**

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

### ***Приемы помощи при травмах:***

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
- при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
- при растяжении возможен массаж.
  
- при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

### **Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:**

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желателен движущийся, и

проследить за ним глазами

### Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
4. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
5. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
7. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
8. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Интернет ресурсы:

<http://ttfr.ru>

<http://expert-tennis.ru>

<http://infourok.ru> igri-i-uprazhntniya-nastolnogo-tennisa