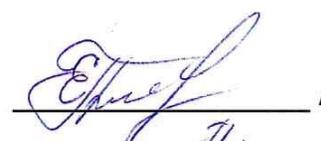


Утверждена


_____|
Плюснина Е.А.

**Программа занятий “Большой теннис для малышей”
для детей 3,5-7 лет**

Разработала: Плюснина Е.А.

Екатеринбург 2022

Пояснительная записка

Большой теннис – один из самых популярных видов спорта. Теннис способствует развитию необходимых навыков для современной жизни таких, как скорость реакции, координация, маневренность, выносливость, психологическая устойчивость. Теннис - это игра, которая приносит удовольствие. Большой теннис от 3 лет это занятия в игровой форме, дети могут учить технику тенниса, играть с различными мячами, выполнять прыжки, владеть теннисной ракеткой. Правило первое: теннисные ракетки и мячи для ребенка в 3 года – это игрушки. Занятия тенниса для детей – это подвижные игры. Инструктор по физической культуре играет с детьми, а не говорит стать чемпионом.

Программа «Tennis 10s» это новое направление международной теннисной федерации, предназначенное для детей 7 лет и младше. Данное направление ориентировано на увеличение количества игроков в теннисе, обеспечение их гармоничного развития и участия в соревнованиях с самого раннего возраста.

Программа «Tennis 10s» - это способ тренировочного и соревновательного процесса в теннисе для детей в возрасте 7 лет и младше. Ее принципы очень просты:

1. Создать оптимальную обстановку на занятии

- Помещение соответствующего размера
- Медленные мячи
- Короткие ракетки

Данная программа позволяет детям быстрее начать играть в теннис и чувствовать себя более уверенно, т.к.:

- Дети быстрее овладевают приемами игры и начинают играть в теннис.
- Самое важное – это то, что программа позволяет детям уже в детском саду приобретать навыки, развивать тактическое мышление, и к подготовительной группе начать играть соревновательные матчи.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья, формирования правильной осанки, воспитания и

развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и способствует развитию творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Практическая значимость программы заключается в том, что у дошкольников 3,5-7 лет посредством овладения простейшими навыками игры в большой теннис улучшится здоровье, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих вред своему здоровью и здоровью окружающих.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности большого тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы:

Появление базовых навыков необходимых для занятий профессиональным теннисом и формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями посредством большого тенниса.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепления здоровья;
- укрепление и развитие сердечно –сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

Образовательные:

- *формировать навыки владения мячом и ракеткой;*
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развивать моторику.

Воспитательные:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по большому теннису;
- воспитывать волевые качества как настойчивость и стремление к победе;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Актуальность программы заключается в том, что она повышает двигательную активность дошкольников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией. Все упражнения и игры соответствуют возрасту детей, положительно влияют на их физическое и психо-эмоциональное развитие.

Принципы работы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми среднего и старшего дошкольного возраста (3,5-7 лет), при проведении 1 занятия в неделю (общий объем – 34 занятий в год). Срок реализации программы – 1 год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по обучению игре в большой теннис для детей 3,5 - 7 лет составляет 25-30 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Занятие состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия (2-3 минуты)

Ходьба, бег.

Задача – подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (20 минут)

ОРУ с мячом и ракеткой для мышц плечевого пояса, рук, туловища, мелкой моторики рук.

игры и игровые упражнения теннисным инвентарем (ракетки, мячи, сетка, теннисная мишень, теннисные тренажеры).

В этой части проводится игровые упражнения на овладение мячом и ракеткой.

Заключительная часть занятия (5-7 минут)

Релаксационная гимнастика, дыхательные упражнения, игра малой подвижности.

Цель – научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние.

Взаимодействие с родителями

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- консультация со старшим тренером;
- фото и видеоотчеты в конце учебного года.

Планируемый результат:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям большим теннисом;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (сила, быстрота, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах);
- правильно принимать стойку теннисиста, правильно держать ракетку, выполнять подачу, простейшие удары;
- сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Список литературы:

1. Теннис для всех. Национальная теннисная рейтинговая программа (НТРП)/ Бретт К. Шварц, Крис А. Дазет; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: Астрель: АСТ, 2016
2. Международная теннисная федерация : программа «Play and Stay» и её новое направление Программа «Tennis 10s» www.stennis.ru/10s/, 2013.
3. Иванова, Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие / Т.С. Иванова М.: Физическая культура, 2007. — 128 с.
4. Никольская, С.В. Психология физической культуры дошкольников /С.В. Никольская. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. СПб.: ВВМ, 2004. — С. 124 — 147.
5. Иванова Г.П., Трехуровневая система начальной подготовки детей в теннисе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012, № 6, 43-47
6. «Tennis 10s»: Пособие International Tennis Federation. – International Tennis Federation Bank Lane, Roehampton London, 97 с., ил., 2018
7. <https://www.itftennis.com/en/>
8. <http://www.schooltennis.ru/10s/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061490

Владелец Бакланова Елена Станиславовна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026