

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»**

Дальнереченского городского округа

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей»
В.Е.Олейникова
«06» 09 2022г



ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

(стартовый уровень)

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Воронова Татьяна
Николаевна,
Учитель физической
культуры

Дальнереченск

2022-2023

Пояснительная записка
**Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных
общеразвивающих программ дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Раздел 1. Основные характеристики программы

1. 1. Пояснительная записка

1. 1.1. *Направленность программы – физкультурно-спортивная.*

1.1.2. *Актуальность программы*

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Программа направлена на физическое и нравственное самосовершенствование через занятия теннисом, которые включают в себя технику, тактику, физическую подготовку.

Большой теннис за последние 2 десятилетия приобрел широкую популярность по всей России. Занятия теннисом приносят несомненную пользу и для физического развития, и для поднятия настроения и жизненного тонуса, помогают формированию дисциплины, твердого характера, а также воспитанию всесторонне развитых личностей. Умение играть в теннис многое добавляет к облику современного, уверенного в себе человека.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Физкультурно-спортивная направленность включает следующие группы программ: спортивная подготовка (спортивная акробатика, бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, художественная гимнастика, плавание, хоккей,

футбол, шашки, фехтование, различные виды борьбы и другие виды спорта), общая физическая подготовка и лечебная физкультура (фитнес-аэробика, йога, лечебная физкультура, ритмическая гимнастика).

1.1.3. Значимость, региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам, на решение которых направлена программа.

Программы физкультурно-спортивной направленности, как правило ведут спортсмены, люди, достигшие определенного уровня в занятиях спортом, поэтому для обучающихся ключевым приемом воспитательной деятельности становится личный пример тренера, спортивные традиции, сложившиеся в определенном регионе, а также традиции региональных спортивных школ в воспитании будущих спортсменов.

1.1.4. Отличительные особенности программы: проектирование и реализация программы Большой теннис по физкультурно-спортивному направлению является его построение на содержании проектов и мероприятий Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (далее – Российское движение школьников, РДШ), созданной Указом Президента Российской Федерации от 29 октября 2015 года № 536.

1.1.5. Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности. Новизна и оригинальность программы состоит в том, что в ней присутствует целостный комплексный подход к подготовке юных теннисистов и представлено последовательное решение педагогом и обучающимися многочисленных задач спортивной подготовки на пути к достижению результата.

Образовательная программа «Большой теннис» составлена в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).

формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом

1.1.6. Адресат программы:

Адресатом программы являются школьники в возрасте 11 - 14 лет. Набор учащихся для обучения по образовательной программе «Юный теннисист», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание

заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка. (ФЗ гл.10 ст.25 п.1)

1.1.7. Сроки реализации программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11 — 14 лет, срок реализации 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 36 часов за год.

1.1.8. Уровень программы. (стартовый (ознакомительный)).

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса: осуществляется с учетом формы – традиционная.

1.1.10. Форма обучения и режим занятий. Обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется в очной. Допускается сочетание различных форм (ФЗ ст.17, п.2,4)

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

- обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом, спортивной реабилитацией для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- формирование системы мотивации обучающихся к физическому развитию и спортивному образу жизни;
- создание возможностей для самореализации и развития способностей обучающихся в сфере физической культуры и спорта;
- совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта;
- повышение эффективности системы поиска, отбора и сопровождения спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- содействие воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности путем обеспечения высокого уровня духовно-нравственных и этических ценностей в сфере физической культуры и спорта [8].

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Опрос
2	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.	10	1	9	Наблюдение, опрос
3	Специальная двигательная подготовка.	10	1	9	Наблюдение, опрос
4	Начальная техническая подготовка	11	1	10	Наблюдение, опрос
5	Приёмные и переводные нормативы	2	0	2	Наблюдение, опрос
6	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	соревнование
	Итого	36	4,5	31,5	

1.3.2. Содержание учебного плана - Содержание программы

1. Вводное занятие (теория – 1 час)

Теория: Знакомство. План работы объединения на год. Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся.

Практика: Формирование правильной стойки теннисиста.

2. Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств (теория – 1 часа, практика – 9 часа)

Теория: Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Понятие о развитии ловкости.

Практика: Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в

колонну по два, по три, по четыре. Повороты. Передвижения. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию.

Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу). ОФП проводится на каждом занятии.

3. Специальная двигательная подготовка (теория – 1 часа, практика – 9 часов)

Теория: Понятие о развитии прыгучести. Понятие о развитии игровой силы руки и ног.

Практика:

Скоростные способности. Упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Эстафеты с применением теннисного инвентаря

Силовые способности. Упражнения: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; отжимания, подтягивания.

Координационные способности.

Гибкость. Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

Выносливость. Бег равномерный и переменный Тренировочные игры со специальными заданиями. Учебно-тренировочная игра.

4. Начальная техническая подготовка (теория – 1 часа, практика – 10 часов)

Теория: Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Обучение счету. Обучение ударов с полулета.

Практика: Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом. Развитие точности ударов. Упражнения у стенки. Выполнение ударов над головой. Удары по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища. Разучивание подачи «Маятник».

Освоение ударов в игре. Имитация ударов, отработка правильного движения.

Учебно-тренировочная игра.

5. Приёмные и переводные нормативы (теория – 0 часов, практика – 2 часа)

Практика: Сдача нормативов.

6. Итоговое занятие (теория – 0,5 часов, практика – 1,5 часа)
Теория: Подведение итогов по программе, анализ достижений учащихся.
Практика: Закрепляющая игра.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

узнают об истории и особенностях развития игры в большой теннис, о физической культуре и её значении в жизни человека;
узнают фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе;
научатся осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
научатся составлять графики личных достижений;
научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность и наблюдательность;
сформируют навыки самодисциплины и самоорганизации;
приобретут навык трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
улучшат координацию движений и выносливость;
научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные

Учащиеся:

узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;
узнают об особенностях большого тенниса и его влиянии на организм человека;
узнают о значении гигиены и закаливания организма, об основах общей и специальной физической подготовки;

научатся соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

научатся контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях;

сформируют уважительное отношение к иному мнению, культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий, приобретут чувство коллективизма.

Предметные

Учащиеся:

узнают о спортивной терминологии, об основных понятиях и ключевых терминах большого тенниса;

узнают о правилах судейства и правилах игры на счёт;

узнают о правилах выполнения базовых ударов большого тенниса;

научатся выполнять стойку теннисиста, основные базовые удары и перемещения;

научатся контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);

научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление;

узнают о травмоопасных и запрещённых в большом теннисе упражнениях и действиях;

узнают о правилах поведения и требованиях, предъявляемых к учащимся, о важности соблюдения правил профилактики травматизма на занятиях;

научатся использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Сентябрь текущего учебного года	согласно календарнотематическому плану на текущий учебный год	36	36	1 раз в неделю 1 час

Календарно тематический план

№ п\п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов	
	По плану	Дано факт.		теория	практика
1	07.09		Знакомство. План работы объединения на год. Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся. Формирование правильной стойки теннисиста.	1	
2	14.09		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Имитация ударов, отработка правильного движения	0,5	0,5
3	21.09		Общая физическая подготовка и начальное		1

			развитие всех специальных физических качеств. Выполнение удара по мячу центром 28.09 плоскости ракетки несколько раз подряд.		
4	05.10		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Отработка правильного точного движения руками		1
5	12.10		Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии прыгучести. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.	0,5	0,5
6	19.10		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.		1
7	26.10		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Понятие о развитии ловкости.		1
8	09.11		Отработка попадания мячом в правую и левую половину корта.		1
9	16.11		Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии игровой силы руки и ног. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар.		1

10	23.11		Специальная двигательная подготовка. Отработка попадания мячом в правую и левую половину корта. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар.	0,5	0,5
11	30.11		Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Выполнение ударов с подкруткой.		1
12	07.12		Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов с подкруткой. Выполнение подачи с исходного положения.		1
13	14.12		Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Выполнение ударов над головой. Развитие точности ударов.		1
14	21.12		Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов над головой. Развитие точности ударов.		1
15	28.12		Специальная двигательная подготовка. Освоение ударов в простых игровых условиях. Учебно-тренировочная игра.		1
16	11.01		Начальная техническая подготовка. Обучение счету. Освоение ударов в игре соревновательного		1

			характера.		
17	18.01		Начальная техническая подготовка. Обучение ударов с полулета. Дневник контроля физической подготовки		1
18	25.01		Начальная техническая подготовка. Развитие умения «читать» соперника, видеть площадку. Одиночная игра.		1
19	01.02		Начальная техническая подготовка. Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи (прямым ударом)		
20	08.02		Начальная техническая подготовка. Обучение техники подачи прямым ударом		1
21	15.02		Специальная двигательная подготовка. Учебно-тренировочная игра. Игра - подача		1
22	22.02		Специальная двигательная подготовка. Эстафеты с применением теннисного инвентаря. Упражнения с подвесным мячом.		1
23	01.03		Начальная техническая подготовка. Разучивание подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре		1

24	15.03		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка	0,5	0,5
25	22.03		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Эстафеты с применением теннисного инвентаря		1
26	22.03		Специальная двигательная подготовка. Эстафеты с применением теннисного инвентаря		1
27	29.03		Приёмные и переводные нормативы. Повторение ранее изученных элементов. Сдача нормативов.		1
28	05.04		Начальная техническая подготовка. Учебно - тренировочная игра. Игра - подача		1
29	12.04		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Развитие скоростных качеств		1
30	19.04		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Совершенствование изученных		1

			элементов в игре.		
31	26.04		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Учебная игра для совершенствования учебных элементов		1
32	03.05		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Учебная игра для совершенствования учебных элементов		1
33	10.05		Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Развитие координационных способностей.	0,5	0,5
34	17.05		Начальная техническая подготовка. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		1
35	24.05		Специальная двигательная подготовка. Совершенствование изученных элементов в игре.		1
36	31.05		Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, анализ достижений учащихся. Участие в показательных соревнованиях.	0,5	0,5

2.2 Календарный план воспитательной работы

п/п	Мероприятия	объем	Дата проведения
1	Просмотр с обсуждением видео фильмов с записью соревнований по теннису	час	сентябрь
2	Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма»	час	октябрь
3	Проведение бесед на темы: 1.«История развития Фитнеса в нашей стране», 2.«Выдающиеся обучающиеся, педагоги и тренеры. Труд тренера», 3 .«Физическая культура в жизни замечательных людей».		в течение года
4	Проведение бесед по темам: - «Гигиена и питание обучающихся»; - «Враги твоего здоровья. Здоровый образ жизни»; - «Оказание первой медицинской помощи при разных видах травм»; - «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!».	час	в течение года

2.3. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал;
мультимедийное оборудование (видеокамера, компьютер, проектор, экран);
теннисные ракетки;
мячи для тенниса;
тренировочные мячи (поролоновые и специальные обучающие);
мячи с утяжелением;
теннисная сетка;
гантели;
скакалки;
конусы.

Информационное обеспечение

Интернет-источники:

1. trenery-po-tennisu.ru (Польза большого тенниса для здоровья, tennis)
2. vashdosug.ru
3. ncor.ru Статьи» Энциклопедия спорта» Большой тенни

Кадровое обеспечение- педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

2.3. Формы аттестации

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено [4].

Формы аттестации: спартакиады, соревнования, открытые тренировки, зачет и другие.

Текущий контроль включает следующие формы: соревнование, турнир, зачетные занятия.

2.4. Оценочные материалы.

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

наблюдение;
опрос;
зачёт;
соревнование;
выполнение самостоятельных заданий.

2.5. Методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

беседа (рассказ, объяснение, замечание);
наглядный метод обучения (демонстрация техники выполнения упражнений педагогом);
практический метод (выполнение движений, тренировка, самостоятельная работа).

Педагогические технологии: игровые, взаимообучение.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

наглядный иллюстративный материал («Виды движений», схемы движений);
видеоматериалы;
инструкции, описания упражнений;
рисунки, фотографии.

Методические обеспечение:

планы тренировок;
специальная литература.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта /Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.

2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.

4. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П.Губа, Ш.А.Тарпищев. А.Б.Самойлов. –М., 2003, изд. СпортАкадемПресс

Для учащихся:

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.

2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.

3. Лоэр Д.С, Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.

4. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. -М.: Pro-Press, 1994. -176 с.

5. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.

6. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 492 с.