

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной Г. ТОМСКА

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
«1» сентября 2023г.
приказ № 381/0
Директор гимназии № 55
им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска

_____ Черемных Е.Ю

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72 часа

Составитель:
Анисимов Сергей Валерьевич
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Большой теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.*

В основе программы лежат нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья учащихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Актуальность

Спортивная игра большой теннис является синтезом элементов физических упражнений, умением владеть своим телом, игры и нацеленности на победу, что положительно влияет на совершенствование координации движений учащихся, формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Большой теннис» разработана в связи с запросом родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации учащихся в социуме, потребностью воспитания всесторонне развитой личности, а также укрепления здоровья, удовлетворения потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Игра в большой теннис пользуется популярностью у людей различного возраста и способствует всестороннему развитию личности. Эмоциональный заряд от игры в теннис на площадке через сетку, настолько высок, что благоприятно влияет на психическое состояние занимающихся, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим.

Отличительные особенности

Данная программа носит ознакомительный характер, способствует включению учащихся в физкультурно-спортивную и игровую деятельность.

На занятиях учащиеся учатся не только красиво двигаться, преодолевать трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально.

В отличие от тренировок некоторых видов спорта, занятия большим теннисом, несмотря на сложность некоторых ударов в освоении, приносят немало радости, чувство удовлетворения, укрепляют здоровье. Это позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от факторов риска и развивать свои потенциальные физические способности.

Отличительная особенность данной программы основана на сочетании обучения основных ударов в теннисе с игрой через сетку и игрой на счёт, что делает занятия более привлекательными.

Игра на счёт даёт мощный импульс для улучшения качества ударов по мячу и стремление правильно подойти к мячу для удара. Игра на счёт так же снимает нервное и эмоциональное напряжение после занятий в гимназии, что положительно влияет на освоение различных учебных предметов.

Занятия большим теннисом ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию. Эти занятия развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 8-ми до 11-ти лет.

Цель программы

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий большим теннисом.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- изучить правила игры в большой теннис, смысл спортивной терминологии;
- изучить основные понятия игры на счёт и правила судейства;
- научить основам правильного выполнения базовых ударов в большом теннисе;
- научить способам грамотного (правильного) перемещениями по спортивной площадке во время игры;
- изучить правила профилактики травматизма во время игры в большой теннис;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой и отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- сформировать общие представления о физической культуре и об игре в большой теннис;
- сформировать понимание о значении гигиены и закаливания организма, об ответственности за своё здоровье;
- способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
- способствовать развитию равновесия, ритма, координации движения и опорно-двигательной системы;
- способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

Воспитательные:

- сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
- сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям большим теннисом;
- воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий (тренировок);
- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

В группы по программе «Большой теннис» принимаются учащиеся от 8-ми до 11-ти лет, проявляющие интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной

группой.

Наполняемость в группах составляет 15 человек.

Сроки реализации программы: 1 год- 72 часа

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год).

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа, лекция);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- тренировочное занятие (показ ударов, имитация ударов в группе);
- отработка ударов и связок на тренировочной стенке, через сетку;
- игра на счёт;
- подвижные игры;
- мастер-классы;
- соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (малыми группами);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Особенности организации образовательного процесса:

Программа имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья учащихся и уровня физической подготовки.

Реализация программы способствует формированию навыков большого тенниса и повышению самореализации личности учащегося. Занятие построены так, что физическая спортивная нагрузка чередуется с нагрузкой в оздоровительных целях. Программа содержит блок теоретических знаний в области техники и тактики большого тенниса, предполагает приобретение опыта индивидуальной и коллективной игры.

Большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности учащихся. Возможно проведение корректировки сложности заданий, исходя из опыта занимающихся и степени усвоения ими учебного материала.

В процессе обучения широко используется «зеркальный показ», а также «показ спиной» к учащимся, используется акцентированный показ отдельных фаз движения, что сопровождается подсчётом и методическим комментарием.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении основных ударов в различных комбинациях и в различных условиях игры с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, снятию стресса.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

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;
- специальные тренажёры;
- жгуты;
- пирамидки.

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.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.	24	2	22	Наблюдение, опрос
3.	Специальная двигательная подготовка.	20	2	18	Наблюдение, опрос
4.	Начальная техническая подготовка	22	3,5	18,5	Наблюдение, опрос
5.	Приёмные и переводные нормативы	2	0	2	Наблюдение, опрос
6.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Соревнование
	Итого	72	9	63	

Содержание программы

1. Вводное занятие (теория – 1 час, практика – 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 – 2 часа, практика – 22 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 – 2 часа, практика – 18 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 – 3,5 часа, практика – 18,5 часов)

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

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, анализ достижений учащихся.

Практика: Закрепляющая игра.

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
18 сентября текущего учебного года	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом гимназии на текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

Календарно-тематический план (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год) показаны в Приложениях 1.

Оценочные и 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 обеспечения:

- планы тренировок;
- специальная литература.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция ООН о правах ребенка. Информационный юридический справочник. – Самара, 1997
2. Федеральный закон №273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ МОИН РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагогов:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
2. 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.
3. 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.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
6. Родионов А. В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
7. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М: СААМ, 1995. - С. 98.
9. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
10. 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.

Интернет-источники:

1. trenery-po-tennisu.ru (Польза большого тенниса для здоровья, tennis)
2. vashdosug.ru
3. rsof.ru› Статьи› Энциклопедия спорта› Большой теннис

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

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

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы\способы контроля	Срок контроля
Предварительный (вводный)	Фронтальный	Январь
Периодический (текущий)	Фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый: 1. Промежуточная аттестация - в середине учебного года и по окончании учебного года 2. Подведение итогов реализации программы - по окончании программы.	Соревнование внутри коллектива	Апрель, май

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в открытых занятиях;
- сдача контрольных нормативов;
- зачет по технике ударов;
- игра через сетку с партнёром;
- участие в соревнованиях (внутри коллектива);
- графики своих достижений.

Календарно-тематический план

№ п\п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Тео-рия	Прак-тика	Тео-рия	Прак-тика
1.			Вводное занятие. 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	1		
2.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Имитация ударов, отработка правильного движения	1	1		
3.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Отработка правильного точного движения руками		2		
4.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки несколько раз подряд.		2		
5.			Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии прыгучести. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.	1	1		
6.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.		2		
7.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Понятие о развитии ловкости. Отработка попадания мячом в правую и левую половину корта.	1	1		
8.			Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии игровой силы руки и ног. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар.	1	1		
9.			Специальная двигательная подготовка. Отработка попадания мячом в правую и левую половину корта. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар.		2		
10.			Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Выполнение ударов с подкруткой.	1	1		
11.			Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов с подкруткой. Выполнение подачи с исходного положения.		2		

12.			Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Выполнение ударов над головой. Развитие точности ударов.	1	1		
13.			Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов над головой. Развитие точности ударов.		2		
14.			Специальная двигательная подготовка. Освоение ударов в простых игровых условиях. Учебно-тренировочная игра.		2		
15.			Начальная техническая подготовка. Обучение счету. Освоение ударов в игре соревновательного характера.	1	1		
16.			Начальная техническая подготовка. Обучение ударов с полулета. Дневник контроля физической подготовки	0,5	1,5		
17.			Начальная техническая подготовка. Развитие умения «читать» соперника, видеть площадку. Одиночная игра.		2		
18.			Начальная техническая подготовка. Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи (прямым ударом)		2		
19.			Начальная техническая подготовка. Обучение техники подачи прямым ударом		2		
20.			Специальная двигательная подготовка. Учебно-тренировочная игра. Игра- подача		2		
21.			Специальная двигательная подготовка. Эстафеты с применением теннисного инвентаря. Упражнения с подвесным мячом.		2		
22.			Начальная техническая подготовка. Разучивание подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре		2		
23.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка		2		
24.			Начальная техническая подготовка. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		2		
25.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Эстафеты с применением теннисного инвентаря		2		
26.			Специальная двигательная подготовка. Эстафеты с применением теннисного инвентаря		2		
27.			Приёмные и переводные нормативы. Повторение ранее изученных элементов. Сдача нормативов.		2		
28.			Начальная техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Игра- подача		2		
29.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Развитие скоростных качеств		2		
30.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Совершенствование изученных		2		

			элементов в игре.				
31.			<i>Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.</i> Учебная игра для совершенствования учебных элементов		2		
32.			<i>Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.</i> Учебная игра для совершенствования учебных элементов		2		
33.			<i>Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.</i> Развитие координационных способностей.		2		
34.			<i>Начальная техническая подготовка.</i> Ученая игра, соревнования среди занимающихся.		2		
35.			<i>Специальная двигательная подготовка.</i> Совершенствование изученных элементов в игре.		2		
36.			<i>Итоговое занятие.</i> Подведение итогов обучения, анализ достижений учащихся. Участие в показательных соревнованиях.	0,5	1,5		
			Всего	9	63		
			Итого	72			