

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 138".

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 7 от 22.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №138»



Семенченко А.В.

Приказ № 48 от 23.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа большого тенниса»
на 2024-2025 учебный год
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 7 месяцев

Автор-составитель:
Назаров А.Б

г. Барнаул 2024г.

1.1 Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N228 «Об утверждении санитарных правил 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Большой теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Заниматься большим теннисом можно в любое время года и практически в любом возрасте. Человек, занимающийся большим теннисом, получает, как физическое развитие, так и развитие личности для себя.

Направленность программы: физкультурно-спортивной

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Привлечение к систематическим занятиям большим теннисом, как можно большего числа детей и подростков в соответствии с современными нормами и требованиями в рамках Федеральной целевой программы развития образования. Развитие положительной мотивационной направленности в ходе занятий и в повседневной жизни.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи:

1. Приобщить воспитанников к регулярным физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.
2. Развить двигательные навыки воспитанников.
3. Развить морально – волевые качества воспитанников.
4. Сформировать у воспитанников стойкий интерес к тренировочным занятиям большим теннисом.
5. Подвести к овладению основными элементами большого тенниса.
6. Вовлечь воспитанников в соревновательный процесс.

7. Перевести воспитанников от обще-подготовительных средств к более специализированным для теннисистов.

8. Отобрать способных к занятиям большим теннисом детей, с целью дальнейшего совершенствования технических и тактических приемов большого тенниса, для остальных детей, целью является физическое развитие, оздоровление и научиться играть в большой теннис, на том уровне на который они способны.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана, на проведение 2х занятий в неделю в течение 7 месяцев.

1.2. Адресат программы, объем программы, нормативный срок ее освоения.

Адресат программы- программа рассчитана на возраст учащихся 7 - 12 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного и среднего возраста (7-9 лет); (9-12 лет).

Форма обучения по программе: очная

Срок реализации: 7 месяцев.

Количество в группе: от 2 до 8 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю/ 8 раз в месяц

Продолжительность занятия – 40 минут

1.3. Планируемые результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня
- Представлять занятия теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- Владеть простейшими техническими приемами
- Иметь навыки соревновательной деятельности
- Соблюдать правила техники безопасности в местах проведения занятий.

Промежуточная и итоговая аттестация по данной программе не предусмотрена.

1.4 Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.	04.10	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	1
2.	06.10	Гигиена и врачебный контроль. Изучение	1

		подготовки.	
3.	11.10	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
4.	13.10	Изучение хваток.	1
5.	18.10	Изучение выпадов. Передвижений по площадке	1
6.	20.10	Передвижение игрока приставными шагами.	1
7.	25.10	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
8.	27.10	О.Ф.П. с волейбольным мячом (общеукрепляющий)	1
9.	01.11	О.Ф.П. – с палкой (общеукрепляющий)	1
10.	03.11	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1
11.	08.11	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1
12.	10.11	Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)	1
13.	15.11	Комплекс общеразвивающих упражнений на основе Тенниса	1
14.	17.11	Комплекс общеразвивающих упражнений на основе Тенниса	1
15.	22.11	Комплекс общеразвивающих упражнений на основе Легкой атлетики	1
16.	24.11	Комплекс общеразвивающих упражнений на основе Легкой атлетики	1
17.	29.11	Комплекс общеразвивающих упражнений на основе Игровых видов спорта	1
18.	01.12	С.Ф.П. - эстафета с применением элементов тенниса	1
19.	06.12	С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)	1
20.	08.12	С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности) – с добавлением соревновательного момента	1
21.	13.12	С.Ф.П. – соревнования в группе	1
22.	15.12	Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи (прямым ударом)	1
23.	20.12	Обучение техники подачи прямым ударом	1
24.	22.12	Обучение техники подачи прямым ударом	1

25.	27.12	Игра-подача	1
26.	29.12	Игра-подача	1
27.	15.01	Обучение подачи «Маятник».	1
28.	17.01	Обучение подачи «Маятник».	1
29.	22.01	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом..	1
30.	24.01	Обучение подачи , совершенствование техники подачи «Маятник».	1
31.	29.01	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1
32.	31.01	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1
33.	05.02	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	1
34.	07.02	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	1
35.	12.02	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева (работа на тренажерах)	1
36.	14.02	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева (работа на тренажерах)	1
37.	19.02	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1
38.	21.02	Игра с применением ударов справа слева.	1
39.	26.02	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1
40.	28.02	Соревнования в группе.	1
41.	05.03	Обучение техники крученого удара.	1
42.	07.03	Обучение техники крученого удара.	1
43.	12.03	Обучение чередованию ударов по диагонали.	1
44.	14.03	Обучение передвижения по площадке «восьмёрка»	1
45.	19.03	Занятие по совершенствованию подач,	1
46.	21.03	Обучение техники крученого удара.	1
47.	26.03	Обучение техники крученого удара.	1
48.	28.03	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1

49.	02.04	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
50.	04.04	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
51.	09.04	Совершенствование передвижения по площадке <<восьмерка>> и т.д.	1
52.	11.04	Обучение упражнению <<восьмёрка>>, с ударом.	1
53.	16.04	Изучение тактических приёмов тенниса.	1
54.	18.04	Изучение тактических приёмов тенниса.	1
55.	23.04	Совершенствование ранее изученных элементов.	1
56.	25.04	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
ИТОГО			56

1.5 Ресурсное обеспечение:

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастические маты – 4 штуки;
4. Скакалки – 8 штук;
6. Рулетка - 1 штука;
7. Секундомер - 1 штука;
8. Сетка для большого тенниса – 1 штука;
9. Теннисные мячи – 10 штук

Перечень информационного и материально-технического обеспечения.

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
7. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.
8. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

9. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.