

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 572

НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2018 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №256 от 30.08.2018
Директор ГБОУ лицея № 572

Петроченко С.Б.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС МАЛЫШОК»

Возраст учащихся: 5-6 лет

срок реализации: 1 года

Разработчик:

Носкова Елена Игоревна

педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Большой теннис МАЛЫШОК» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – общекультурный. Образовательная программа по большому теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис постоянно учит преодолевать трудности, самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укреплению здоровья подрастающего поколения

Актуальность. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей. В основу положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение актуальных задач. Из-за повального увлечения телевизионными передачами и компьютерами, большинство детей ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата. Занятия большим теннисом необходимы каждому человеку. Они развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Большой теннис является также синтезом элементов физических упражнений, игры, умением владеть своим телом и нацеленности на победу. Это способствует освоению основных ударов в теннисе и положительно влияет на совершенствование координации движений, формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях на корте. Эмоциональный заряд, полученный детьми от игры в теннис на площадке через сетку, настолько высок, что благоприятно влияет на их психическое состояние, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим. Большой теннис способствует всестороннему развитию личности.

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

Программа педагогически целесообразна. Обучение по данной программе:

- во-первых, обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом;

- во-вторых, стимулирует развитие потенциальных физических возможностей, развивает ловкость, быстроту, силу воли, концентрацию внимания,

- в-третьих, программа способствует ранней профориентации учащихся.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных теннисистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учетом возрастных особенностей учащихся.

Адресат программы

Программа позволяет учесть интересы детей 5-6 лет к занятиям большим теннисом независимо от их одаренности, способности и уровня физического развития (не имеющих медицинских противопоказаний).

ЦЕЛЬ. Мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ большого тенниса, умение сохранить и совершенствовать свое здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

ЗАДАЧИ:

обучающие задачи

- Сформировать двигательные навыки и умения в области тенниса.
- Сформировать основы техники тенниса.
- Сформировать представление о здоровом образе жизни.

развивающие задачи

- Совершенствовать развитие координации, быстроты и ловкости у воспитанников.
- Осуществить профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

воспитательные задачи

- Способствовать воспитанию социальной активности детей, развитию

их волевых и лидерских качеств.

- Помогать в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Привить любовь к теннису и легкоатлетическим дисциплинам.

Условия реализации программы

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 12 человек.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные

мышц рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

Предметные

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной

деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		наблюдение
2	Физическая подготовка	45	3	42	наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	70	4	76	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	16	16		наблюдение
5	Итоговое занятие	2	1	1	тест
	ИТОГО	144	25	119	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	05.06	36	36	1 раза в неделю по 1 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи

1. Научиться технике владения двигательными умениями и навыками.
2. Знать теорию о технике ударов в большом теннисе.
3. Владеть и уметь осуществлять удары на практике.

Ожидаемые результаты

К концу 1-го года учащиеся должны:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на открытой ракетке, контролируя при движении кисть;
- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- перемещаться в стороны от центра площадки на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке в полуоткрытой стойке;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

Календарно - тематическое планирование 1 года обучения

№ занятия	ДЕТСКИЙ САДИК «СВЕРЧОК» четверг 16:00	Тема	Кол-во часов
		Комплектование группы	1
1		Вводное занятие. Обучение правилам техники безопасности поведения.	1
2		Введение в мир тенниса. Подвижные игры	1
3		Беседа о ТБ. Ознакомление с	1

		теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный корт. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).	
4		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча».	1
5		Упражнения «школы мяча». Подвижные игры.	1
6		Упражнения «школы мяча».	1
7		Воспитание скоростных и координационных способностей.	1
8		Воспитание скоростных и координационных способностей. Подвижные игры.	1
9		Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча вверх, вниз, удержание мяча на ракетке.	1
10		Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча вверх, вниз, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры.	1
11		Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	1
12		Имитация удара справа с отскока. Подвижные игры	1
13		Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	1
14		Обучение ударам с отскока. Подвижные игры	1
15		Удары с наброса учителя.	1
16		Удары с наброса учителя. Подвижные игры	1
17		Обучение упражнениям,	1

		подводящим к освоению техники тенниса.	
18		Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча вверх, вниз, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры	1
19		Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча вверх, вниз, удержание мяча на ракетке.	1
20		Обучение удару справа с отскока.	1
21		Обучение удару справа с отскока. Подвижные игры	1
22		Выполнение ударов справа с отскока в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя.	1
23		Выполнение ударов справа с отскока в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя. Подвижные игры	1
24		Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1
25		Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Подвижные игры	1
26		Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	1
27		Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). Подвижные игры	1
28		Разучивание ударов слета.	1
29		Разучивание ударов слета. Подвижные игры.	1
30		Удары с наброса учителя.	1
31		Удары с наброса учителя. Подвижные игры.	1

32		Удар справа с отскока на месте.	1
33		Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). Подвижные игр	1
34		Удар справа с отскока на месте.	1
35		Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Подвижные игры.	1
36		Воспитание скоростных и координационных способностей.	1

Содержание обучения

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Вводный инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся. Правила поведения во время тренировок и игр. Техника безопасности при занятиях на корте. Общие правила нахождения на корте и вне его. Вводное занятие по теории тенниса.

Тема 2 Физическая подготовка

Теория: Совершенствование знаний физической подготовленности, а также СФП и игровой подготовленности в игре.

Практика: Спортивные и подвижные игры разной направленности. Специальная физическая подготовка (включает в себя специальные упражнения на развитие физических качеств, необходимых теннисисту, для успешного овладения умениями и навыками игры в теннис). Нормативы на сдачу быстроты, гибкости и выносливости.

Тема 3 Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры в теннис, разбор сложных правил игры, а также умений их применять на практике. Тактическая выученность и грамотность игры. Формирование у игрока четкости мышления. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры.

Практика: Основные хватки ракетки (континентальная, восточная для ударов справа и слева с отскока, полузападная для ударов справа с отскока). Замах (петлеобразный, прямой, блокирующий). Замах при выполнении подачи и удара над головой. Выбор места на площадке перед ударом и подход к мячу. Работа ног (перед ударом, в момент удара, при окончании удара). Удары (с отскока, с лета, над головой). Подача (плоская, крученая, резаная). Умение и навыки игры в паре. Техника выполнения ударов. Игра «наха в корте». Принципы выполнения ударов. Закрепление техники ударов

справа и слева с отскока (крученые удары с задней линии в средней, низкой и высокой точке; удары справа, слева с отскока по направлениям (по линии и по диагонали), изучение резанных ударов справа и слева с отскока в средней низкой и высокой точке). Закрепление техники ударов слета (формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом; выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева).

Тема 4 Теоретическая подготовка

Теория: Формирование знаний о теннисе как игре (правила игры, размеры Площадки, теннисный счет, виды покрытий в теннисе, какие турниры на каких покрытиях проводятся, правила поведения на корте во время игры). Основы технико-тактических действий теннисиста (типы теннисной игры: атакующий, защитный, и.т.п); подготовка к матчу; правила соревнований; анализ соревновательной деятельности, структура и контроль тренировки).

Тема 5 Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год обучения. Выявление сильных и слабых сторон обучающихся в игре. Анализ эффективности тренировочного процесса. Анализ качества роста каждого обучающегося.

Практика: Закрепляющая игра.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Материально техническое обеспечение образовательной программы.

- 1 Оборудованный спортивный зал (корты) для занятий в осенний, зимний, весенний периоды.
- 2 Оборудованные площадки для занятий в летнее время (мини площадки для баскетбола).
- 3 Спортивный инвентарь (ракетки мячи, скамейки, маты, обручи, скакалки, свисток).

Техника безопасности при занятиях теннисом

- 1 Общие требования безопасности на занятиях теннисом.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2 Требования безопасности перед началом занятий теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- заранее продумать расположение детей расстановку инвентаря на корте, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

– снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3 Требования безопасности во время занятий теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей на корте.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать ракеткой;

- бить по мячу только в заданном направлении;

- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

- не выходить на площадку во время розыгрыша;

- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие игроки;

- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

- не выполнять удары без разрешения учителя;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.

4 Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Допуск обучающихся медицинских групп «А» и «Б» к занятиям теннисом осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. М, 2012

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Учебно-методические пособия

1. Голенко В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2013 – 152 с.
2. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: «Дедалус», 2011 - 192 с.
3. Журавлева А.Ю. Игры и упражнения при обучении детей основам тенниса / А.Ю.Журавлева //Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник., - М.:2012.- С.18-30.
4. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки / А.Ю.Журавлева // Спорт в школе. – 2012 - №3. – С.9-10.
5. Журавлева А.Ю. С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе. / А.Ю.Журавлева // Спорт в школе. – 2012 - №4. – С.20-21.
6. Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: Таис-спорт, 2013 – 145с.
7. ИТФ. Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера: материалы семинара. / Самиздат, 2013.- 80 с.
8. Преображенская Л.Д. Как воспитать теннисную звезду: беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д.Преображенской / Л.Д. Преображенская, Г.Ф. Баширова. – М.: Советский спорт, 2006 – 100 с.
9. Поляев Б.А., Румянцев А.Г.,Иванова Г.Е.,Выходец И.Т. Коррекция нарушений осанки в процессе физического воспитания: Практическое руководство / Поляев Б.А., Румянцев А.Г.,Иванова Г.Е.,Выходец И.Т. - М.6 РАСМИРБИ, 2003 - 128 с.
10. Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». М, 2012
11. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005 – 137 с.