

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «27» 05 2022 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 306-гп от «04» 07 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный теннисист»**

Уровень программы - стартовый

Объединение «Теннис»

**Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: 6-8 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Самсонов Валерий Александрович

г. Ульяновск, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|----------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Содержание программы | 6 |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|---|----|
| 2.1. Учебный план | 10 |
| 2.2. Календарный учебный график | 10 |
| 2.3. Условия реализации программы | 18 |
| 2.4. Формы аттестации и оценочные материалы | 18 |
| 2.5. Методические материалы | 20 |
| 2.6. Воспитательный компонент программы | 23 |
| 2.7. Список литературы | 26 |

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Юный теннисист»** (далее - программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте от 6 до 8 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

Уровень программы стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами основ теннисной игры. Обучающиеся получают стартовый уровень знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивной игры.

Актуальность программы.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах дошкольных образовательных учреждений и средних общеобразовательных школ тенниса как вида спорта. Имея большую популярность среди обучающихся, теннис является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы

Материал программы на данном этапе направлен на подготовку обучающихся к получению основных знаний, умений и навыков теннисной игры. При организации учебного процесса применяется методика, разработанная для лучшего освоения техники тенниса начинающих теннисистов.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися в возрасте от 6 до 8 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, выработке первичных навыков и развития техники теннисной игры.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Объем программы. Данная программа рассчитана на 2 года обучения, количество часов по программе – 144 (1 год – 72 часа, 2 год-72 часа).

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой.

Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 астрономический час (занятие 45 минут).

При дистанционном обучении – 1х30 мин. 2 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет от 12 до 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Теннис» медицинских противопоказаний для занятий.

Цель программы - общее физическое развитие детей и формирования у них устойчивого интереса к спорту через обучение теннисной игре.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- формировать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- обучать технике безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- обучать выполнению комплексу упражнений по общей физической подготовке;

Развивающие:

- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- развитие навыков, умений игры в теннис;
- развитие у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

Воспитательные:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся **должны знать:**

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;

- историю развития тенниса в России;
- разделы и правила основы теннисной игры.
- Обучающиеся **должны уметь:**
- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- сформирован навык самостоятельных физических занятий;
- навык самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заинтересованности к занятиям теннисом;
- возможность ставить перед собой все новые и более сложные цели, а затем добиваться их выполнения.
- уверенность в собственных возможностях.

1.2. Содержание программы.

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория:

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

Практика: наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

2. История тенниса

Теория: История тенниса, информация об особенностях современных соревнований по теннису, о лучших теннисистах мира, о российской школе тенниса.

3. Общая физическая подготовка

Физическое развитие. Средства разностороннего совершенствования физической подготовки. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки.

Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

4. Общеукрепляющие упражнения

Практика:

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ спортивные игры;

5. Основы теннисной игры.**Теория:**

Основные правила игры в теннис. Что такое теннисный мяч, ракетка. Правильное положение корпуса, рук. Движение теннисиста при выполнении серии упражнений с мячом.

Практика:

- ✓ Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- ✓ Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- ✓ Серии упражнений с мячом.
- ✓ Упражнения на развитие координации движений.
- ✓ Тренировка с ракеткой и мячом.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

6. Развивающие игры и упражнения.**Практика:**

- ✓ Игра через сетку с применением различных приемов.
- ✓ Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- ✓ Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- ✓ Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- ✓ Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- ✓ Игра через сетку на открытых кортах.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

7. Элементарные приёмы самопомощи.**Теория:**

- ✓ Активная спортивная деятельность.
- ✓ Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.
- ✓ Психологическая культура обучающегося.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и

практическая работа на занятии, соревнования.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория:

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

Практика: наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

Выполнение общеразвивающих упражнений. Бег, упражнения для развития верхних и нижних конечностей. Упражнения для развития корпуса.

5. Техника и тактика игры в теннис

Теория: Стойки теннисиста. Передвижения. Основные виды вращения мяча. Удары.

Практика:

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Тактика

поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

4.Развивающие игры и упражнения.

Практика:

- ✓ Игра через сетку с применением различных приемов.
- ✓ Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- ✓ Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- ✓ Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- ✓ Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- ✓ Игра через сетку на открытых кортах.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

5. Соревновательные турниры.

Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по теннису. Этика спортивного соперничества. Правила противоборства. Нормы спортивной этики.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Учебный план

1 года обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество часов | | | Форма аттестаци и |
|----------|--|------------------|------------|--------------|--|
| | | Занятия | | | |
| | | Всего | Теори я | Практи ка | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | Опрос, текущий контроль |
| 2 | История тенниса. | 1 | 1 | | |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 1 | | 1 | |
| 4 | Общеукрепляющие упражнения | 10 | | 10 | Самостоят ельная и практичес кая работа на занятии |
| 5 | Основы теннисной игры | 30 | 3 | 27 | |
| 6 | Развивающие игры и упражнения | 26 | | 26 | |
| 7 | Элементарные приёмы самопомощи | 3 | | 3 | |
| | ИТОГО | 72 | 5 | 67 | |

2 года обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем программы | Количество часов | | | Форма аттестаци и |
|----------|--|------------------|------------|--------------|--|
| | | Занятия | | | |
| | | Всего | Теори я | Практи ка | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - | Опрос, текущий контроль |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | | 2 | |
| 3 | Техника и тактика игры | 40 | 3 | 37 | Самостоят ельная и практичес кая работа на занятии |
| 4 | Развивающие игры и упражнения | 26 | 1 | 25 | |
| 6 | Соревновательные турниры | 3 | | 3 | |
| | ИТОГО | 72 | 5 | 67 | |

2.2. Календарный учебный график программы

1 год обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный теннисист»

Количество учебных часов _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____

ФИО педагога _____

Место проведения _____

Время проведения _____

Изменения расписания занятий _____

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата планируе мая | Дата фактическ ая | Причи на измене ния даты |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | | Теория | Беседа | | | |
| 2 | История тенниса. Диагностика входная | 1 | Теория | | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 1 | Практика | наблюден ие | | | |
| 4 | Упражнения на развитие мышц ног | 1 | Практика | | | | |
| 5 | Упражнения на развитие мышц ног | 1 | Практика | | | | |
| 6 | Упражнения на развитие мышц рук | 1 | Практика | | | | |
| 7 | Упражнения на развитие мышц рук | 1 | Практика | | | | |
| 8 | Упражнения на развитие мышц рук | 1 | Практика | Выполнен ие упр | | | |
| 9 | Упражнения на развитие мышц рук | 1 | Практика | | | | |
| 10 | Упражнения для развития координации движений. | 1 | Практика | Выполнен ие упр | | | |
| 11 | Упражнения для развития координации движений. | 1 | Практика | Выполнен ие упр | | | |
| 12 | Упражнения для развития координации движений. | 1 | Практика | | | | |
| 13 | Упражнения для развития координации движений. | 1 | Практика | Выполнен ие упр | | | |
| 14 | Основы теннисной игры | 1 | Теория | | | | |
| 15 | Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | 1 | Практика | Выполнен ие упр | | | |
| 16 | Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом. | 1 | Практика | | | | |
| 17 | Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом. | 1 | Практика | Выполнен ие упр | | | |
| 18 | Упражнения с мячом, обучение движению, производимому | 1 | Практика | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|----------|----------------|--|--|--|
| | одновременно с отстукиванием мяча. | | | | | | |
| 19 | Упражнения с мячом на концентрацию внимания. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 20 | Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук | 1 | Практика | | | | |
| 21 | Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 22 | Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 23 | Упражнение на подбрасывание мяча ракеткой вверх. | 1 | Практика | | | | |
| 24 | Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 25 | Обучение имитации ударов справа. | 1 | Практика | | | | |
| 26 | Инструкция по технике безопасности, очередная диагностика | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 27 | Обучение имитации ударов справа. | 1 | Практика | | | | |
| 28 | Упражнения для ног при имитации ударов справа. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 29 | Турнир по теннису | 1 | Практика | | | | |
| 30 | Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. | 1 | Практика | | | | |
| 31 | Обучение имитации ударов слева. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 32 | Упражнения для ног при имитации ударов слева. | 1 | Практика | | | | |
| 33 | Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 34 | Упражнения для правильного подбрасывания мяча. | 1 | Практика | | | | |
| 35 | Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 36 | Отработка ударов | 1 | Практика | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|----------|----------------|--|--|--|
| | справа мячом об стенку. | | | | | | |
| 37 | Отработка ударов слева мячом об стенку. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 38 | Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. | 1 | Практика | | | | |
| 39 | Отработка ударов справа через сетку | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 40 | Отработка ударов справа через сетку | 1 | Практика | | | | |
| 41 | Обучение левой хватке ракетки | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 42 | Отработка левой хватки ракетки. | 1 | Практика | | | | |
| 43 | Отработка игры через сетку кроссом | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 44 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 45 | Игровые приёмы в теннисе и способы их выполнения. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 46 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 47 | Игровые приёмы в теннисе и способы их выполнения. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 48 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 49 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 50 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | | | | |
| 51 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 52 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | | | | |
| 53 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 54 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | | | | |
| 55 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 56 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | | | | |
| 57 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | Выполнен | | | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|----------|----------------|--|--|--|
| | | | | ие упр | | | |
| 58 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | | | | |
| 59 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 60 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 61 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 62 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 63 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 64 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 65 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 66 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 67 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 68 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 69 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 70 | Элементарные приемы взаимопомощи | 1 | Практика | | | | |
| 71 | Элементарные приемы взаимопомощи | 1 | Практика | наблюдение | | | |
| 72 | Элементарные приемы взаимопомощи | 1 | Практика | | | | |

2 год обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный теннисист»

Количество учебных часов _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____

ФИО педагога _____

Место проведения _____

Время проведения _____

Изменения расписания занятий _____

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата планируемая | Дата фактическая | Причина изменения даты |
|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|------------------|------------------------|
|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------|------------------|------------------------|

| | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------|----------------|--|--|--|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | Теория | Беседа | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1 | Практика | наблюдение | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка | 1 | Практика | наблюдение | | | |
| 4 | Техника и тактика игры | 1 | Теория | | | | |
| 5 | Отработка ударов справа мячом об стенку. | 1 | Теория, Практика | | | | |
| 6 | Отработка ударов слева мячом об стенку. | 1 | Практика | | | | |
| 7 | Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. | 1 | Практика | | | | |
| 8 | Отработка ударов справа через сетку | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 9 | Отработка ударов справа через сетку | 1 | Практика | | | | |
| 10 | Обучение левой хватке ракетки | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 11 | Отработка левой хватки ракетки. | 1 | Практика | | | | |
| 12 | Отработка игры через сетку кроссом | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 13 | Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 14 | Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 15 | Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 16 | Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 17 | Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 18 | Удары по теннисному мячу, удар без вращения – «толчок» | 1 | Практика | | | | |
| 19 | Удары по теннисному мячу, удар без вращения – «толчок» | 1 | Практика | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------|----------------|--|--|--|
| 20 | Удары по теннисному мячу, удар без вращения – «толчок» | 1 | Практика | | | | |
| 21 | Удар с нижним вращением – «подрезка» | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 22 | Удар с нижним вращением – «подрезка» | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 23 | Удар с нижним вращением – «подрезка» | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 24 | Удар с верхним вращением – «накат | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 25 | Удар с верхним вращением – «накат | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 26 | Удар с верхним вращением – «накат | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 27 | Удар с верхним вращением – «накат | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 28 | Удар с верхним вращением – «накат | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 29 | Удар с верхним вращением – «накат | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 30 | Удар с верхним вращением – «накат | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 31 | Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 32 | Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 33 | Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 34 | Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 35 | Удар «топ-спин» – сверхкрученный удар | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 36 | Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 37 | Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 38 | Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 39 | Совершенствование техники движения ногами и в игре, техника подач. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 40 | Совершенствование | 1 | Практика | Выполнение | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------|----------------|--|--|--|
| | техники движения руками в игре, техника подач. | | | ие упр | | | |
| 41 | Совершенствование техники движения руками в игре, техника подач. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 42 | Совершенствование техники движения руками в игре, техника подач. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 43 | Совершенствование техники движения руками в игре, техника подач. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 44 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 46 | Игровые приёмы в теннисе и способы их выполнения. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 47 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 47 | Игровые приёмы в теннисе и способы их выполнения. | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 48 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 49 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 50 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | | | | |
| 51 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 52 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | | | | |
| 53 | Игра защитника против атакующего | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 54 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | | | | |
| 55 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 56 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | | | | |
| 57 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 58 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | | | | |
| 59 | Игра атакующего против защитника | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|----------|----------------|--|--|--|
| 60 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 61 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 62 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 63 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 64 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 65 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 66 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | | | | |
| 67 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 68 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 69 | Развивающие игры и упражнения | 1 | Практика | Выполнение упр | | | |
| 70 | Соревновательные турниры | 1 | Практика | | | | |
| 71 | Соревновательные турниры | 1 | Практика | наблюдение | | | |
| 72 | Соревновательные турниры | 1 | Практика | | | | |

2.3. Условия реализации программы.

1. Материально – технические:

- спортивный зал;
- ракетка;
- теннисный мяч;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи и т.д.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

После завершения обучения по программе обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового и продвинутого уровня.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного

образования, имеющий соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: промежуточную и итоговую.

1. Промежуточная аттестация по завершению полугодия или первого года обучения в форме выполнения упражнений, игр, бесед.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится 2 раза в год:

- 1 – промежуточная диагностика (декабрь - январь);
- 2 – итоговая диагностика (май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

Оценочные материалы.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100- 80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);
- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70- 50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);
- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1 балл**).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);
- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70- 50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);
- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (**1 балл**).

Критерии оценки достижений обучающихся:

- **высокий уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**3 балла**);
- **средний уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий муниципального уровня за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**2 балла**);
- **низкий уровень** – являлся участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального, муниципального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**1 балл**).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

2.5. Методическое обеспечение программы

Программа воспитания и развития у воспитанников объединения «Теннис» необходимых физических и психических навыков для здорового

полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.

- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности:

упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.

- Способы работы со спортивными снарядами.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.

- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- групповые упражнения на различных снарядах;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на различных спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусьях, шведской стенке).

Большое внимание на занятиях уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хваты ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее

формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Обучающиеся осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы. Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

На занятиях постоянно укрепляется интерес обучающихся к «сегодняшнему» теннису.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

Основным способом обучения теннису является физкультурное занятие, в котором выделяются три части: вводная, основная и заключительная.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступить к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится разминка.

Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности:

разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие,

а так же ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни. В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

| Модуль | Реализация модуля в рамках программы |
|------------------------|--|
| 1. Учебное занятие | Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации. Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал, тем самым реализуется воспитательный потенциал модуля. Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, турниров. |
| 2. Детское объединение | Форма организации обучающихся: детское творческое объединение. В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы: -индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа) -групповые (спортивные игры, эстафеты, турниры) - коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, турнирам) |
| 3. Воспитательная | Для реализации воспитательного потенциала модуля |

| | |
|--|--|
| среда | <p>создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры) -сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника) -предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий |
| 4. Моя семья - моя опора (работа с родителями) | <p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -родительские собрания -открытые занятия -консультации для родителей групповые и индивидуальные. <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий (например, семейный турнир по теннису). Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p> |
| 5. Наставничество и тьюторство | <p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации для одаренных обучающихся - консультации для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики |
| 6. Самоопределение | <p>Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению. Дети, играющие в теннис, раньше сверстников становятся самостоятельными, учатся принимать важные решения и контролировать свои эмоции. Умения владеть собой, принимать ответственные, быстрые и верные решения во взрослой жизни нужны именно те навыки и способности, которые развивает в человеке большой теннис.</p> |
| 7. «Наше здоровье в | Профилактическая работа – значимый пункт работы |

| | |
|--|---|
| <p>наших руках» (профилактика)</p> | <p>педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрена работа по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях). В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение турниров, игр).</p> <p>Программа отражает благотворное влияние регулярных занятий теннисом на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, на развитие глазных мышц и периферического зрения, координации, реакции и интеллекта, эмоционально-волевой сферы.</p> |
|--|---|

2.7. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
2. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 2015.
3. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 2018.
4. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 2017.
5. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ИСПО, 2008.
6. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2012.
8. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. Психологическая подготовка. Учебное пособие для студентов. – М.: «Принт Центр», 2000.- 58 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ИСПО, 2008.
2. Белиц-Гейман С.П. «Искусство тенниса». М.: Издательство «Физкультура и спорт» , 1971 г.
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 2009.