

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Рассмотрена на заседании методического
совета от « 26 » 04 2024 г.

Протокол № 4

Принята на заседании педагогического
совета от « 28 » 05 2024 г.

Протокол № 3

Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.



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

Объединение «Теннис»

Уровень программы: **стартовый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **2 года, 72/72 часа**

Возраст обучающихся: **6-8 лет**

Программу разработал(и):

педагог дополнительного образования

Самсонов Валерий Александрович

Программу реализует(ют):

педагоги дополнительного образования

Самсонов Валерий Александрович

Сидоров Георгий Станиславович

г. Ульяновск, 2024 г.

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 разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

- 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».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

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.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Объем программы: 144 часа (1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения - 72 часа).

Срок освоения программы: 2 года.

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

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

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное, а также возможно, с использованием форм обучения - электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий, в случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется - очное обучение.

При электронном обучении и обучении с применением дистанционных технологий используются:

- видеоуроки - специально подготовленная видеозапись для обучающихся, к просмотру обучающийся может приступить в любое удобное время, а также возвращаться к нему в различных ситуациях;
- чат-занятия – это занятия, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводятся синхронно, то есть все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением электронного обучения (далее – ЭО) и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При очном обучении занятия проводятся в большом спортивном зале или на теннисном корте.

При очном обучении в рамках программы предусмотрены групповые формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в непринужденной обстановке. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, выполнения упражнений, соревновательных игр. Контроль проводится в виде непринужденной беседы, опросов, соревновательных игр и т.п.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

Занятия проходят с учетом возраста и физической подготовленности детей.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам, медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Теннис» медицинских противопоказаний для занятий.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1.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 планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Беседа	опрос			
2	История тенниса.	1	Беседа	опрос			
3	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	наблюдение			
4	Упражнения на развитие мышц ног	1	Практическое занятие				
5	Упражнения на развитие мышц ног	1	Практическое занятие				
6	Упражнения на развитие мышц рук	1	Практическое занятие				
7	Упражнения на развитие мышц рук	1	Практическое занятие				
8	Упражнения на развитие мышц рук	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
9	Упражнения на развитие мышц рук	1	Практическое занятие				
10	Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
11	Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
12	Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие				
13	Упражнения для развития координации движений.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
14	Основы теннисной игры	1	Беседа				
15	Отработка движений на площадке,одновременная работа рук и ног.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
16	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	1	Практическое занятие				
17	Упражнения «Школы мяча», знакомство с	1	Практическое занятие	Выполнение упр			

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

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

62	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
63	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
64	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
65	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
66	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
67	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
68	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
69	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
70	Элементарные приемы взаимопомощи	1	Практическое занятие				
71	Элементарные приемы взаимопомощи	1	Практическое занятие	наблюдение			
72	Элементарные приемы взаимопомощи	1	Практическое занятие				

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	Беседа	опрос			
2	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	наблюдение			
3	Общая физическая подготовка	1	Практическое занятие	наблюдение			
4	Техника и тактика игры	1	Беседа				
5	Отработка ударов справа мячом об стенку	1	Беседа, Практическое занятие				
6	Отработка ударов слева мячом об стенку.	1	Практическое занятие				
7	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	1	Практическое занятие				

8	Отработка ударов справа через сетку	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
9	Отработка ударов справа через сетку	1	Практическое занятие				
10	Обучение левой хватке ракетки	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
11	Отработка левой хватки ракетки.	1	Практическое занятие				
12	Отработка игры через сетку кроссом	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
13	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
14	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
15	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
16	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
17	Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
18	Удары по теннисному мячу, удар без вращения – «толчок»	1	Практическое занятие				
19	Удары по теннисному мячу, удар без вращения – «толчок»	1	Практическое занятие				
20	Удары по теннисному мячу, удар без вращения – «толчок»	1	Практическое занятие				
21	Удар с нижним вращением – «подрезка»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
22	Удар с нижним вращением – «подрезка»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
23	Удар с нижним вращением – «подрезка»	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
24	Удар с верхним вращением – «накат	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
25	Удар с верхним вращением – «накат	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
26	Удар с верхним вращением – «накат	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
27	Удар с верхним вращением – «накат	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
28	Удар с верхним вращением – «накат	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
29	Удар с верхним вращением – «накат	1	Практическое занятие	Выполнение упр			

30	Удар с верхним вращением – «накат	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
31	Удар «топ-спин» сверхкрученный удар	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
32	Удар «топ-спин» сверхкрученный удар	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
33	Удар «топ-спин» сверхкрученный удар	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
34	Удар «топ-спин» сверхкрученный удар	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
35	Удар «топ-спин» сверхкрученный удар	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
36	Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
37	Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
38	Совершенствование техники движения ногами в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
39	Совершенствование техники движения ногами и в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
40	Совершенствование техники движения руками в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
41	Совершенствование техники движения руками в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
42	Совершенствование техники движения руками в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
43	Совершенствование техники движения руками в игре, техника подач.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
44	Развивающие игры и упражнения	1	Беседа, Практическое занятие				
46	Игровые приёмы в теннисе и способы их выполнения.	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
47	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
47	Игровые приёмы в	1	Практическое	Выполнен			

	теннисе и способы их выполнения.		ое занятие	ие упр			
48	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
49	Игра защитника против атакующего	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
50	Игра защитника против атакующего	1	Практическое занятие				
51	Игра защитника против атакующего	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
52	Игра защитника против атакующего	1	Практическое занятие				
53	Игра защитника против атакующего	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
54	Игра атакующего против защитника	1	Практическое занятие				
55	Игра атакующего против защитника	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
56	Игра атакующего против защитника	1	Практическое занятие				
57	Игра атакующего против защитника	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
58	Игра атакующего против защитника	1	Практическое занятие				
59	Игра атакующего против защитника	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
60	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
61	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
62	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
63	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
64	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
65	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
66	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие				
67	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
68	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
69	Развивающие игры и упражнения	1	Практическое занятие	Выполнение упр			
70	Соревновательные турниры	1	Практическое занятие				
71	Соревновательные турниры	1	Практическое занятие	соревнование			
72	Соревновательные турниры	1	Практическое занятие	соревнование			