**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Протокол № \_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Исполняющий обязанности директора ОГБУ ДО ДТДМ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю.Сергеева  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

Объединение «Теннис»

Срок реализации программы: **01.06.2020 г.- 31.08.2020 г.**

Возраст обучающихся: **5 - 17 лет**

Авторы-разработчики:

Педагог дополнительного образования

**Валерий Александрович Самсонов**

**г. Ульяновск, 2020 г.**

**Структура дополнительной общеразвивающей программы**

1. **Комплекс основных характеристик программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Пояснительная записка | 1 стр. |
| 1.2. Содержание программы | 6 стр. |

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1. Календарный учебный график | 8 стр. |
| 2.2.Условия реализации программы | 8 стр. |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 9 стр. |
| 2.4. Методические материалы | 10 стр. |
| 2.5. Список литературы | 10 стр. |

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ   
«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

**1.1. Пояснительная записка**.

Организованная деятельность детей в период летних каникул позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего календарного года. Основная цель в этот период – организация отдыха и оздоровления детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеразвивающей программы:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.](http://xn----7sbbsodjdcciv4aq0an1lf.xn--p1ai/files/upload/2015-12-02_(10).pdf)
* СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Устав ОГБУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи»
* Локальные акты ОГБУ ДО «Дворец творчества детей и молодёжи»
* Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ОГБУ ДО 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»

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!» осуществляется по модели «Очное обучение с веб-поддержкой», где предполагается до 30% времени на работу в электронном виде. Электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для организации самостоятельной работы обучающихся (электронные материалы для самоподготовки, изучение истории развития большого тенниса и др.)

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.

В условиях режима домашней самоизоляции/карантина занятия по программе ведутся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае снятия режима домашней самоизоляции/карантина используется модель очного обучения.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров!» применяются образовательные интернет-ресурсы (к каждой теме программы прилепляется ссылка для изучения материала), также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки.

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

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется по модели «Очное обучение с веб-поддержкой».

Программа знакомит детей с миром спорта, способствует развитию самоорганизованности и самоконтроля обучающихся, появлению навыков содержательного и познавательного свободного времяпровождения.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Возрастной диапазон обучающихся от 5 до 17 лет. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеразвивающая программа « Будь здоров!» реализуется в летний каникулярный период.

Для детей в возрасте от 5 до 8 лет – 2 часа в неделю;

для детей в возрасте от 9 до 12 лет – 4 часа в неделю;

для детей в возрасте от 13 до 15 лет – 6 часов в неделю.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ.**

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

При очном обучении общеукрепляющие упражнения выполняются в большом спортивном зале или на теннисном корте.

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.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Настоящая программа рассчитана на летний каникулярный период, при кратности учебных занятий – 2 - 3 раза в неделю. Продолжительность и число занятий - 2 х 30 мин., с перерывом 10 мин. - при дистанционном обучении, 2 х 45 с перерывом 10 мин. - при очном обучении.

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цели:**

обучение, усовершенствование мастерства теннисной игры;

формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

**образовательные:**

дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;

выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

**развивающие:**

дать базовые знания, умения и навыки игры в большой теннис;

воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;

выработать у воспитанников навыки ***самостоятельных*** занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

**воспитательные:**

воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом;

• физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;

• привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в объединении.

**1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

**1.3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Количество часов** | | | **Примечание** |
| **Группа**  **5 - 8 лет** | **Группа**  **9 – 12 лет** | **Группа 13-17 лет** |
|  | Изучение истории большого тенниса | 1 | 2 | 2 | ЭО и ДОТ |
|  | Игра в большой теннис в условиях самоизоляции (правила игры) | 1 | 2 | 2 | ЭО и ДОТ |
|  | Основы теннисной игры | 10 | 22 | 32 | Выполнение упражнений на корте |
|  | Развивающие игры и упражнения | 2 | 2 | 6 | ЭО и ДОТ |
|  | **ИТОГО** | **14 часов** | **28 часов** | **42 часа** |  |

* + 1. **Содержание учебного плана программы**

**Раздел №1 Изучение истории большого тенниса**

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

**Раздел №2 Игра в большой теннис в условиях самоизоляции «Теннис на столе»**

Игра «Теннис на столе» развивает мышление, обучает счету в игре в большой теннис, в порядке усложнения вариативности. Развивает тактическое мышление.

**Раздел №3 Основы теннисной игры**

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.

**Раздел №4 Развивающие игры и упражнения**

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.

**1.4.Планируемые результаты программы**

**Предметные результаты:**

- основные сведения об истории тенниса

**Личностные результаты:**

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности)

**Метапредметные результаты:**

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;

- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;

**2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**«БУДЬ ЗДОРОВ!»**

2.1. Календарный учебный график для детей, в возрасте от 5 до 8 лет (стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма**  **занятия** | **Дата проведения (число, месяц)** | **Форма контроля** |
| 1 | Изучение истории большого тенниса | 1 |  |  |  |
| 2 | Игра в большой теннис в условиях самоизоляции (правила игры) | 1 |  |  |  |
| 3 | Отработка движений на развитие координации. | 1 |  |  |  |
| 4 | Упражнения с мячом на концентрацию движения. | 1 |  |  |  |
| 5 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 6 | Обучение движению с ракеткой и мячом по площадке | 2 |  |  |  |
| 7 | Отработка игры через сетку по линии | 2 |  |  |  |
| 8 | Весёлая зарядка (занятия по общей физической подготовке) | 2 |  |  |  |
| 9 | Игра через сетку с применением различных приёмов | 2 |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **14** |  |  |  |

2.2. Календарный учебный график для детей, в возрасте от 9 до 12 лет (базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма**  **занятия** | **Дата проведения (число, месяц)** | **Форма контроля** |
| 1 | Изучение истории большого тенниса | 2 |  |  |  |
| 2 | Игра в большой теннис в условиях самоизоляции (правила игры) | 2 |  |  |  |
| 3 | Отработка движений на развитие координации. | 2 |  |  |  |
| 4 | Упражнения с мячом на концентрацию движения. | 2 |  |  |  |
| 5 | Упражнения с мячом на концентрацию движения. | 2 |  |  |  |
| 6 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 7 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 8 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 9 | Обучение движению с ракеткой и мячом по площадке | 2 |  |  |  |
| 10 | Обучение движению с ракеткой и мячом по площадке | 2 |  |  |  |
| 11 | Отработка игры через сетку по линии | 2 |  |  |  |
| 12 | Отработка игры через сетку по линии | 2 |  |  |  |
| 13 | Весёлая зарядка (занятия по общей физической подготовке) | 2 |  |  |  |
| 14 | Игра через сетку с применением различных приёмов | 2 |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **28** |  |  |  |

2.3. Календарный учебный график для детей, в возрасте от 13 до 17 лет (продвинутый уровень)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма**  **занятия** | **Дата проведения (число, месяц)** | **Форма контроля** |
| 1 | Изучение истории большого тенниса | 2 |  |  |  |
| 2 | Игра в большой теннис в условиях самоизоляции (правила игры) | 2 |  |  |  |
| 3 | Игра в большой теннис в условиях самоизоляции (правила игры) | 2 |  |  |  |
| 4 | Отработка движений на развитие координации. | 2 |  |  |  |
| 5 | Упражнения с мячом на концентрацию движения. | 2 |  |  |  |
| 6 | Упражнения с мячом на концентрацию движения. | 2 |  |  |  |
| 7 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 8 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 9 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 10 | Отработка ударов мячом | 2 |  |  |  |
| 11 | Оттачивание движения с ракеткой и мячом по площадке | 2 |  |  |  |
| 12 | Оттачивание движения с ракеткой и мячом по площадке | 2 |  |  |  |
| 13 | Оттачивание движения с ракеткой и мячом по площадке | 2 |  |  |  |
| 14 | Оттачивание движения с ракеткой и мячом по площадке | 2 |  |  |  |
| 15 | Отработка игры через сетку по линии | 2 |  |  |  |
| 16 | Отработка игры через сетку по линии | 2 |  |  |  |
| 17 | Общая физическая подготовка | 2 |  |  |  |
| 18 | Общая физическая подготовка | 2 |  |  |  |
| 19 | Общая физическая подготовка | 2 |  |  |  |
| 20 | Игра через сетку с применением различных приёмов | 2 |  |  |  |
| 21 | Игра через сетку с применением различных приёмов | 2 |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **42** |  |  |  |

**2.2.Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение**

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.).

При очном обучении:

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

**2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

*Промежуточная аттестация* проводится в период изучения программы в форме чатов в мессенжерах педагога и обучающихся, соц.сетях.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов.

**2.4. Оценочные материалы**

В мессенджерах у каждого педагога создана группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы. Также используются социальные сети.

Проводятся педагогами консультации по телефону в онлай-режиме (Вайбер или Ватсап). Индивидуальные занятия с обучающимися проводятся по видеосвязи в Вайбере и Ватсапе.

**2.5.Методические материалы**

**ВЕДУЩИЕ ПРИНЦИПЫ**

1. Принципы личностно - ориентированного взаимодействия педагога и обучающихся.
2. Принципы наглядности.
3. Принципы индивидуализации – учет особенностей детей и организация индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей.–М.: Просвещение, 2009.
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 2010.
4. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 2008.
5. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 2009.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2008.
7. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 2010.