

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузь

мина
29 августа 2019 г.

**«РАССМОТРЕНА и
ПРИНЯТА»**

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 29 августа 2019 г.
№ 15)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы
578

Приморского района
Санкт-Петербурга

от 30 августа 2019 г. №
343-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся от 7 до 12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Осмоловская Надежда Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

«Теннис – чудесный сплав интеллекта, неповторимого искусства движения, атлетизма и воли».

Николай Озеров.

Теннис, по праву, считается одним из самых зрелищных, эмоциональных и утонченных видов спорта, требующего от игроков высокой концентрации внимания, интеллектуальных способностей, а также максимального напряжения физических и моральных сил.

Этот вид спорта всегда привлекал к себе внимание, не только зрелищностью и эмоциональностью, но и некой аристократичностью, а если выразиться точнее, интеллигентностью. Всему этому есть объяснение. Во-первых, ранее заниматься теннисом (как и многими другими видами спорта), могли себе позволить только люди образованные и обеспеченные. Сначала это были члены царских фамилий и аристократия. Во-вторых, в теннисе нет физического контакта между соперниками. Это обусловлено сложившимися правилами игры и наличием сетки на игровом поле, которая разделяет соперников. А значит одержать победу над соперником можно только своим техническим мастерством, интеллектом и физической подготовкой. Кроме того, применение каких-либо вариантов обмана и жульничества для нарушения правил игры с целью выигрыша, считается очень недостойным и бесчестным поведением по отношению к сопернику. Это необходимо для воспитания правильного спортивного поведения. Важно показать ребенку, как можно красиво выигрывать и достойно проигрывать. Когда ставится цель: «Победа любой ценой и все средства для достижения этой цели хороши», невозможно вырастить честного и культурного человека.

Дополнительная общеобразовательная обще-развивающая программа **«Большой теннис»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Данная программа направлена на создание условий для гармоничного, физического и нравственного развития учащихся с помощью занятий большим теннисом. А также на формирование устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни и желания регулярно заниматься физкультурой и спортом. На дальнейшую социализацию детей, с помощью коллективного и индивидуального взаимодействия во время занятий теннисом.

Уровень освоения программы

Программа «Большой теннис» относится к общекультурному уровню освоения дополнительных общеобразовательных обще-развивающих программ и рассчитана на два года обучения.

Данная дополнительная общеобразовательная обще-развивающая программа написана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07 2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.4. № 3172-14), «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07. 2014 № 41;
- Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.09.2013 № 1065; (для программ физкультурно-спортивной направленности)
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»;
- Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 г. № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»;
- Письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 г. № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020/2021 учебного года»;
- Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Образовательное учреждение) и другими локальными актами Образовательного учреждения.

Актуальность

Во-первых, в современном мире, когда многие взрослые и дети ведут малоподвижный образ жизни, актуальность данной программы заключается в особом внимании к общефизической и специальной физической подготовке. Во время

систематических тренировок укрепляются все системы организма ребенка: нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная; развивается опорно-двигательный аппарат.

Во-вторых, важно внимание к ведению здорового образа жизни и социализации детей. По данным ЮНЕСКО лидирующее положение в мире по темпам развития занимают теннис, плавание и лыжи. Это связано в том, что перечисленные три вида спорта подходят всем возрастам, могут составлять объект общесемейной увлеченности, служат хорошим средством физической подготовки, укрепления здоровья, активного отдыха и, что очень важно для развития массового спорта, позволяют систематически тренироваться самостоятельно. Кроме этого, теннис – единственный из вышеперечисленных, является игровым видом спорта, несущем в себе изюминку интеллектуальной, техничной игры и эмоциональный запал.

Теннис является индивидуальным видом спорта, но при этом есть возможность играть в паре, своеобразной мини-команде. Поэтому для этой игры необходимо минимум два человека для индивидуальной игры (один против одного) или четыре человека для парной игры (двое против двух). Также можно собираться на корте и более многочисленной кампанией (6-8 человек) и играть по очереди, «на вылет». При этом «отдыхающие» могут быть активными зрителями или судьями. Такой вариант активного и эмоционального общения дает отличную разрядку и укрепляет взаимоотношения людей общими интересами во время отдыха. Наверное, поэтому довольно часто можно встретить на теннисных кортах целые семейные династии, состоящие из 3-х и даже 4-х поколений.

Активное развитие тенниса во всем мире, привело к тому, что во многих странах с развитой туристической инфраструктурой при отелях, для приезжающих отдыхать гостей построены теннисные корты. Поэтому даже на отдыхе в других странах, у любителей этого вида спорта есть возможность играть в теннис.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется с 2009 года. В 2014 году, а затем в 2017 году и в 2019 году была скорректирована согласно современным требованиям к оформлению образовательных программ.

Основное отличие этой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, от программ спортивных школ по теннису, например, это отсутствие отбора детей по уровню физической подготовки. Программа адаптирована для обучения б/теннису учащихся общеобразовательных учреждений на базе школьных спортивных залов с использованием специального теннисного оборудования и спортивного инвентаря. В условиях реализации данной программы отсутствуют жесткие требования к покрытию в спортивных залах, так как на начальном этапе базовой подготовки уровня теннисиста-любителя достаточно обычного спортивного зала с ровным покрытием.

Такой подход дает возможность всем желающим научиться игре в теннис на своем индивидуальном уровне физических возможностей. И в дальнейшем, позволяет совершенствоваться и продолжать заниматься этим видом спорта в течение всей жизни. В конечном итоге, это и есть популяризация спорта, физической культуры и здорового образа жизни в целом.

Адресат программы

В группы приглашаются учащиеся обоих полов, начальной (1-3 классы) и средней школы (4-5 классы) различного уровня физической подготовки, желающие научиться основам большого тенниса и не имеющие ограничений по здоровью для занятий этим видом спорта.

Цели дополнительной образовательной программы

Прикладная цель этой программы – научить учащихся младшей и средней школы самостоятельно играть в большой теннис на своем индивидуальном уровне. Т.е., научить основным базовым принципам и техническим приемам этой спортивной игры.

В более широком смысле, цель данной программы направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также укрепление здоровья учащихся.

В частности, с помощью теннисных тренировок, возможно активное формирование таких качеств как, трудолюбие, целеустремленность, упорство и настойчивость; а также улучшение навыков коллективного взаимодействия. Таким образом, посредством занятий б/теннисом, можно оказывать положительное влияние на дальнейшую социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе; формирование и укрепление эмоционально-волевой сферы, необходимых физических и личностных качеств, интеллектуальных способностей.

Задачи программы

Задача первого года обучения, на начальном этапе познакомить и заинтересовать учащихся с этим видом спорта. С помощью различных специальных, подводящих упражнений и игр начать формирование базовых двигательных навыков, характерных для б/тенниса и замотивировать на дальнейшее обучение.

Задачи второго года продолжать формирование и тренировку более сложных двигательных навыков, а также поддерживать устойчивый интерес к учебно-тренировочным занятиям.

В течение двух лет реализации программы используется основной принцип обучения «От простого к сложному».

Воспитательные (личностные):

- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни и потребности в физической активности;
- прививание навыков коллективного взаимодействия, культуры общения и поведения в социуме, уважительного и внимательного отношения друг к другу;
- формирование потребности в саморазвитии, самостоятельности и активности;
- формирование ответственности за свои действия и поступки;
- формирование целеустремленной личности.

Развивающие (мета-предметные):

- развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей учащихся в данной группе (координации, ловкости, скорости, выносливости и внимательности);
- развитие умения концентрироваться на правильном выполнении поставленного задания;
- развитие умения тренироваться в коллективе и необходимости самостоятельно совершенствовать необходимые навыки и умения;
- развитие самодисциплины и мотивации к регулярным тренировкам для освоения данного вида спорта.

Обучающие (предметные):

- формирование познавательного интереса к данному виду спорта;
- обучение детей базовой технике выполнения ударов в большом теннисе с использованием специального тренировочного инвентаря; а также с использованием простых динамических упражнений и упражнений, выполняемых в паре с напарником, или мини-группе, или самостоятельно у тренировочной стенки начального уровня сложности (постепенно переходя к использованию упражнений среднего и высокого уровня сложности);
- обучение специфическим движениям и перемещениям теннисиста с помощью

видео-уроков и практических специальных групповых и индивидуальных упражнений, выполняемых в динамике, с использованием специальных тренировочных лестниц, низких барьеров и безопасных напольных мишеней;

- обучение умению самостоятельно и в мини-группах выполнять различные специальные (подводящие) упражнения различной степени сложности;

- обучение правилам игры и правилам судейства в данном виде спорта (теория и практика);

- обучение основам стратегии и тактики игры в б/теннис посредством просмотра и простого разбора теннисных матчей, а также проведения одиночных и парных учебно-тренировочных игр на уменьшенном корте (учебно-тренировочном корте или на хафкорте) в рамках образовательного учреждения.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Набор в спортивно-оздоровительные группы по большому теннису первого года обучения проводится в начале учебного года, в период с 01 по 10 сентября.

Принимаются все желающие учащиеся 1-3 классов, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятия этим видом спорта. При наличии свободных мест в группах, возможно зачисление новичков на втором году обучения.

Занятия проводятся в очной форме. Количество часов и наполняемость групп:

1 год обучения (занятия 2 раза в неделю – 144 часа в год) – не менее 15 человек;

2 год обучения (занятия 3 раза в неделю – 216 часов в год) – не менее 12 человек.

Главная особенность первого года обучения- это новый набор в спортивно-оздоровительные группы по теннису. Так как специального отбора учащихся по физической подготовке для обучения теннису в рамках ОУ не существует (есть только ограничения по состоянию здоровья), в группы записываются все желающие с разным уровнем физической подготовки. Поэтому, большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, а также использование большего объема подводящих упражнений и развивающих игр. Участие в выездных (межшкольных, районных и городских) турнирах и в соревнованиях не планируется. Возможно проведение внутригрупповых учебно-тренировочных мини-турниров.

Планируемые результаты освоения программы после двух лет обучения.

Личностные результаты—это формирующиеся в процессе освоения данной общеобразовательной программы качества личности. Программа «Большой теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, поэтому в первую очередь, идет формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Кроме этого коллективные тренировки формируют осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку; освоение социальных норм, правил нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. И, конечно, происходит постоянное совершенствование коммуникативных навыков в процессе общения и сотрудничества со сверстниками, детьми младшего и среднего возраста (группы занимающихся зачастую бывают разновозрастными), а также взрослыми (тренерами, педагогами и родителями).

Мета-предметные результаты предполагают, что к концу освоения программы учащиеся должны уметь:

1) самостоятельно определять цели своих занятий и тренировок; ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, познавательной и спортивно-оздоровительной деятельности.

2) самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных и тренировочных задач;

- 3) соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-спортивной и познавательной деятельности;
- 6) работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать

Предметные результаты- учащиеся должны знать и уметь:

1. Технику безопасности на занятиях теннисом, теннисную этику и правила поведения в спортзале и на корте.
2. Виды и признаки распространенных спортивных травм и принципы оказания доврачебной помощи (при ушибах, растяжениях и переломах).
3. Основы спортивной гигиены и требования к экипировке теннисиста. Основы рационального питания и особенности питания спортсмена.
4. Краткую историю большого тенниса и имена звезд мирового тенниса.
5. Требования к разминке и физической подготовке. Основные принципы построения тренировки. Выполнять разминку и др. общеукрепляющие и специальные подводящие упражнения.
6. Виды хваток ракетки и основные стойки и перемещения теннисиста. Базовую пошаговую технику выполнения основных ударов по мячу.
7. Выполнять упражнения из «Школы мяча».
8. Выполнять все основные удары с соответствующим вращением мяча и удерживать мяч в игре при обмене основными ударами с напарником.
9. Знать правила игры и судейства в теннисе. Уметь вести счет во время игры и выполнять роль судьи. Играть на счет самостоятельно.
10. Базовые понятия стратегии и тактики игры. Применять основные тактические приемы во время игры.

Более подробно предметные результаты описаны в разделах рабочих программ по каждому году обучения, описывающих планируемые результаты.

Особенности образовательного процесса

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной обще-развивающей программе «Большой теннис» может быть организован в следующих формах:

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2 года обучения) на платформах Zoom/Skype.

Формы проведения занятий:

При очной форме организации образовательного процесса:

- Теоретические - беседы, дискуссии, самостоятельное изучение материала в сети интернет для занятий с использованием ДОТ
- Практические – тренировочные занятия, технико-тактическая подготовка, соревнования, просмотр видео-уроков по теме занятия на канале youtube.
- Комбинированные

При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:

- Творческие, проектные работы.
- Выполнение комплексов ОФП, тестирование.

- Работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий. выбрать необходимое в соответствии с ДООП

При обучении с использованием ДОТ и (или) ЭО:

- Консультация, беседа.
- Лекция, семинар.
- Дистанционные конкурсы, турниры, соревнования.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

1.1 Учебный план первого года обучения:

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (в том числе вводное занятие)	8	8	0	Опрос.
2	Общефизическая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	38	0	38	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х заданий и нормативов.
3	Техническая подготовка	74	0	74	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х и тестовых заданий.
4	Тактическая подготовка	4	0	4	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х заданий.
5	Игровая подготовка	12	0	12	Учебно-тренировочные игры на рекорд, на счет.
6	Соревнования	0	0	0	Протоколы учебно-тренировочных и итоговых мини-турниров.
7	Контрольные испытания	8	0	8	Контрольные тесты. Сдача нормативов. Заполнение инд.карт
	ИТОГО	144	8	136	

2.2 Учебный план второго года обучения:

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (в том числе вводное занятие)	9	9	0	Опрос.
2	Общефизическая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	39	0	39	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х заданий и нормативов.
3	Техническая подготовка	86	0	86	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х и тестовых заданий.

4	Тактическая подготовка	18	0	18	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х заданий.
5	Игровая подготовка	40	0	40	Учебно-тренировочные игры на рекорд, на счет.
6	Соревнования	12	0	12	Протоколы учебно-тренировочных и итоговых мини-турниров.
7	Контрольные испытания	12	0	12	Контрольные тесты. Сдача нормативов. Заполнение инд.карт
	ИТОГО	216	9	207	

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.2019	11.06.2020	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	14.09.2020	31.05.2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа