

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 54 г.  
Челябинска»

\_\_\_\_\_ С. П. Важенин  
2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности  
«Большой теннис»**

Продолжительность обучения: краткосрочны 5 месяца (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Форма обучения: очная

Автор - составитель: учитель физической культуры Галандина О.Ю.

г. Челябинск

2024

## 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, с очной формы обучения, сроком реализации 5 месяца (краткосрочный ознакомительный), для детей 7 - 8 лет стартового уровня освоения.

Выбор спортивной игры – теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебноматериальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся жизненно важных качеств: как реакцию на движущийся объект, реакцию на предугадывание, быстроту мышления, концентрацию внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся жизненно важных качеств: как реакцию на движущийся объект, реакцию на предугадывание, быстроту мышления, концентрацию внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;

9. Устав МБОУ «СОШ МБОУ №54 г. Челябинска». Локальные нормативные акты «СОШ МБОУ №54 г. Челябинска».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что в секции по большому теннису могут заниматься дети без учета уровня физического развития. Следующая особенность данной программы заключается в том, что она является вариативной, комплексной, охватывающей многие стороны физического воспитания обучающихся

Новизна программы программы желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

Объем программы – 40 часа, срок освоения – 5 месяцев.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Курс «Большой теннис» изучается в 1 классе из расчета 2 учебных часа по 40 минут в неделю, 20 учебных недели. Общее число учебных часов за 5 месяца обучения – 40 часов. Возраст обучающихся 7-8 лет.

Наименование объединения	Уровень сложности	Кол-во учебных недель	Кол- во занятий в неделю	Кол-во продолжительно сть занятий в день	и Кол-во часов в неделю	Всего часов в курс за
Большой теннис, класс	1 Стартовый	20 недель	2 занятия	1 занятие по 40 минут	2 учебных часа	40 часов

ИТОГО:

40 часов

## 1.2. Цели и задачи курса

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств обучающихся, овладения ими способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий большим теннисом.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- развитие социальной активности обучающихся;
- воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств (в частности психологической устойчивости в сложных ситуациях);
- воспитание инициативности и самостоятельности;
- привитие любви к спорту, навыков здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развитие ориентирования в пространстве, быстроты реакции, силовых и временных параметров движения, способности к согласованию отдельных движений в целостные комбинации;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействие гармоничному физическому развитию.

**Обучающие:**

- обучение основам техники игры в теннис;
- обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение правильному выполнению упражнений и поведению на занятиях и в повседневной жизни.

**Воспитательный потенциал программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Большой теннис» направлена на развитие личности ребенка, формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

Занятия большим теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Происходит повышение концентрации внимания, повышение психологической устойчивости к физическим нагрузкам.

Примерный психологический портрет обучающегося, для которого будет актуальна данная программа.:

- подвижная нервная система,
- умение ориентироваться в пространстве,
- коммуникативность,
- высокий уровень внимания,
- высокий уровень оперативного мышления (быстро и качественно перерабатывать информацию),

**1.3. Учебный план  
Краткосрочного курса обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Техника безопасности на занятиях большим теннисом (Приложение 2)</i>	1			Текущий
2	<i>История развития большого тенниса.</i>	1			Текущий
3	<i>Способы самоконтроля на занятиях большим теннисом.</i>	1			Текущий
4	<i>Правила игры в большой теннис</i>	1			Текущий
5	<i>Общая и специальная физическая подготовка Развитие двигательных качеств.</i>		14		Текущий
6	<i>Основы техники игры в большой теннис. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. "Школа мяча"</i>		22		Текущий
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	

## 1.4. Содержание программы

Тема 1. Общие сведения.

Теория: История тенниса. Новости тенниса. Правила игры. Сведения о строении организма, влияние физических упражнений на организм. Гигиена. Правила техники безопасности на тренировках.

Тема 2. Игра без ракетки.

Теория: Устройство корта. Формирование навыков броска снизу. Понятие «опорная нога». Подбросить и поймать мяч на уровне груди, пояса, колена и у самого пола.

Практика: Игра в теннис «коридор на коридор». Игры со стенкой.

Формирование навыков броска сверху (будущая подача). Броски мяча «глубоко», «коротко», «свечой». Броски мяча по квадратам подачи. Прием подачи (поймать мяч).

Тема 3. Формирование нового мышечного чувства «рука-ракетка-мяч».

Теория: Высокое подбивание мяча на 5-6 метров.

Практика: Удержание мяча на струнной поверхности ракетки после подброса. Подбивание мяча через сетку. Игры на счет в пределах хавкорта.

Тема 4. Общая координация движений. Быстрота и ловкость.

Теория: Комплекс развивающих упражнений.

Практика: Разучивание комплекса развивающих упражнений («два мяча», «догони свечу», «бег по лабиринту», «бег по линиям», «пятый мяч», «четыре угла», «солнышко»).

Тема 5. Подход к мячу.

Теория: Понятия «Восходящий мяч», «Падающий мяч».

Практика: Разучивание комплекса развивающих упражнений «Поймай восходящий мяч», «Поймай падающий мяч», «Держи дистанцию», «Отбей мяч».

Тема 6. Удары справа-слева попеременно.

Теория: Полный комплекс движений. Смена хватки. Хватка ракетки, специфика ударного движения с отскока.

Практика: Исходное положение для удара слева и справа. Выполнение удара справа и слева. Оценка возможностей каждого обучающегося по показанным результатам.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

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

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

**В области трудовой культуры:** - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

**В области эстетической культуры:** - умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; - умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** - реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

**В области физической культуры:** - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису

## **2.1. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

1. Спортзал для занятий.
2. Учебный кабинет с техникой для просмотра видеоматериалов.
3. Спортивный инвентарь:
  - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося,
  - набивные мячи,

- скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- секундомер,
- сетки для большого тенниса – 1шт.,
- гимнастические маты – 6шт.,
- гимнастические скамейки – 3-4шт.,
- мячи для большого тенниса на каждого обучающегося.

### **Наглядное обеспечение**

1. Видеоматериалы (презентации, обучающие видеофильмы).

### **2.2. Форма контроля**

Программа предусматривает итоговый контроль обучения детей.

В начале года проводится входной контроль.

Итоговый контроль проводится в конце курса обучения и предполагает в форме учебного тестирования по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовленности. Итоговая оценка выставляется в форме – «зачёт», «незачёт».

### **2.3. Оценочные материалы**

**Определение уровня выполнения упражнений по общей физической подготовке**

№	Показатель	7-8
1	Бег 30 м сек.	6,5
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15

**Определения технической подготовленности в большом теннисе .**

1. Набивание мяча правой и левой стороной ракетки с отскоком об пол (правой и левой рук)	зачет	не зачет
2. Набивание мяча правой и левой стороной ракетки без отскока об пол (правой и левой рук)	зачет	не зачет
3. Набивание мяча в движении с отскоком	зачет	не зачет



об пол (правой и левой рукой)		
4. Набивание мяча ободом ракетки вверх (правой и левой рукой)	зачет	не зачет
5. Упражнение с мячом «вратарь»	зачет	не зачет

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

#### 2.4. Методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Форма организации учащихся на занятиях: индивидуальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятий:

- Игра;
- Физические упражнения с предметами и без предметов;
- Товарищеские встречи;
- Сдача контрольных нормативов;
- Соревнования.

Методы обучения:

- Словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- Наглядные (просмотр видеоматериалов);
- Метод подводящих упражнений;
- Метод целостного упражнения.

Образовательные технологии.

1. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
2. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
  - индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
  - доступности и наглядности;
  - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
  - сознательности и активности;
  - взаимопомощи.

## 2.5. Список литературы

1. Г.Ю. Фокин «Уроки физкультуры в начальной школе», М. Просвещение, 2000г.
2. М.Г. Каменцер «Урок после урока», М. Просвещение, 2002г.
3. В.А. Лепешин «Подвижные игры для детей», Санкт-Петербург, Сфера, 2005г.
4. В. Г. Голенко, А. Скородумов, Ш.Тарпищев «Азбука тенниса», М. Дуглас, 2002г.

## Приложение 1

### Техника безопасности при занятиях теннисом

#### 1. Общие требования безопасности на занятиях теннисом.

К занятиям допускаются учащиеся: - прошедшие инструктаж по технике безопасности; - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий. Учащийся должен: - иметь коротко остриженные ногти; - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; - знать и выполнять настоящую инструкцию.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий теннисом по дисциплине «Физическая культура»: Учитель должен:

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

-Учащийся должен: – снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек). - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

#### 4. 3. Требования безопасности во время занятий теннисом по дисциплине

5. Учитель должен:

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

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

- уделить особое внимание расположению левшей на корте

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать ракеткой; - бить по мячу только в заданном направлении;

- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему; - не выходить на площадку во время розыгрыша;

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

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

- не выполнять удары без разрешения учителя;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

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

#### 4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

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

- организованно покинуть место проведения занятия;

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

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

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

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





