

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 24.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ № 134»

 А. М. Бухарметова

Приказ от 27.08.2020 № 284/4- о/д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ПО КУРСУ**

«Школа большого тенниса»

на 2020-2021 учебный год

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик (и) программы:

Назаров Иван Александрович

Барнаул, 2020

Содержание

1.1 Введение

1.2 Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

1.3 Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

1.4 Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

1.5.Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

2.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

2.1 Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

3. Требования к уровню подготовки

3.1 Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовки

4. Литература

5. Учебно-тематический план

1.1. Введение

Данная программа составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства по большому теннису». (Авторы: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин, М.: Советский спорт, 2004).

Большой теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Заниматься большим теннисом можно в любое время года и практически в любом возрасте. Человек, занимающийся большим теннисом, получает, как физическое развитие, так и развитие личности для себя.

Реализация двигательных качеств у воспитанников групп начальной подготовки должна осуществляться с учетом возрастных особенностей воспитанников. В большом теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

В возрасте 6-8 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей. При занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В данном возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной (чаще всего положительной) оценкой тренера-преподавателя.

В возрасте 9 - 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. При занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятий: 60 минут

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Привлечение к систематическим занятиям большим теннисом, как можно большего числа детей и подростков в соответствии с современными нормами и требованиями в рамках Федеральной целевой программы развития образования.

«Секция большого тенниса» является допрофессиональная начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Развитие положительной мотивационной направленности в ходе занятий и в повседневной жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Приобщить воспитанников к регулярным физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.
2. Развить двигательные навыки воспитанников.
3. Развить морально – волевые качества воспитанников.
4. Сформировать у воспитанников стойкий интерес к тренировочным занятиям большим теннисом.
5. Подвести к овладению основными элементами большого тенниса.
6. Вовлечь воспитанников в соревновательный процесс.
7. Перевести воспитанников от обще-подготовительных средств к более специализированным для теннисистов.
8. Отобрать способных к занятиям большим теннисом детей, с целью дальнейшего совершенствования технических и тактических приемов большого тенниса, для остальных детей, целью является физическое развитие, оздоровление и научится играть в большой теннис, на том уровне на который они способны.

Образовательные задачи:

-сформировать общие представления о технике и тактике игры в большой теннис, его правила и особенности;

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленности;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать полученные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование умения ребёнка находить выходы из разных жизненных ситуаций(упорство, трудолюбие).

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной

общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Большой теннис» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, технология, физическая культура, физика.

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
История	История физической культуры	Олимпиада. Беседа, рассказ, показ наглядного материала
Физика	Знание физики даёт возможность, повысить уровень игры	Развитие тяги к учёбе.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.

Спортивный инвентарь.

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастические маты;
4. Скакалки;
5. Мячи набивные;
6. Рулетка - 1 штука;
7. Секундомер - 1 штука.
8. Сетка для большого тенниса,
9. Теннисные мячи,

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в секции «Большой теннис» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной

деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана, на проведение трёх часовых занятий в неделю (1-4 класс). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

Название раздела	Количество часов (занятий)
1. Спортивные игры	
2. Техническое совершенствование	
3. Общая физическая подготовка	
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	
Всего:	

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям

Раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	всего
1 Спортивные игры					
2. Техническое совершенствование					
3. Общая физическая подготовка					
4. Организация и проведение спортивных мероприятий					
Всего:					

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1) личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

2) метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

3) предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.1 Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению секции «Большой теннис», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в процессе тренировки, при грамотной организации тренера.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования проделанной работы обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: соревновательная практика (мини турниры), ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

ЗНАТЬ:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;

- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействовать друг с другом в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
 - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
 - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

3.1 Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности

№ п/п	Способность	Тест	Уровень					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовая выносливость	Челночный бег. На расстоянии 10м.(кол-во раз: 3)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжки на скакалке 15 раз на одной ноге, 15 раз на другой.	25	26-28	29	25	26-28	29

4 Список используемой литературы для составления программы.

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колodницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.

10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.

10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

11.Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

13.Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.

14.Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

5.Календарно-тематическое планирование

Начальная подготовка к большому теннису.

№ П/П	Название темы	Часы
1.	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	1
3.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
4.	Изучение хваток.	1
5.	Изучение выпадов. Передвижений по площадке	1
6.	Передвижение игрока приставными шагами.	1
7.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
8.	1 ЭТАП - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (обще-укрепляющий)	
9.	О.Ф.П. с волейбольным мячом (обще-укрепляющий)	1
10.	О.Ф.П. – с палкой (обще-укрепляющий)	1
11.	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1
12.	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1
13.	Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)	1
14.	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	
15.	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1
16.	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1
17.	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1
18.	3 ЭТАП – С.Ф.П.	
19.	3 ЭТАП – С.Ф.П. - эстафета с применением элементов тенниса	1
20.	3 ЭТАП – С.Ф.П. – работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку(с разной степенью сложности)	1
21.	3 ЭТАП – С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)	1

22.	3 ЭТАП – С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности) – с добавлением соревновательного момента	1
23.	3 ЭТАП – С.Ф.П. – соревнования в группе	1
24.	Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи (прямым ударом)	1
25.	Обучение техники подачи прямым ударом	1
26.	Обучение техники подачи прямым ударом	1
27.	Игра-подача	1
28.	Игра-подача	1
29.	Обучение подачи «Маятник».	1
30.	Обучение подачи «Маятник».	1
31.	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом..	1
32.	Обучение подачи , совершенствование техники подачи «Маятник».	1
33.	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1
34.	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1
35.	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	1
36.	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	1
37.	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева (работа на тренажерах)	1
38.	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева (работа на тренажерах)	1
39.	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1
40.	Игра с применением ударов справа слева.	1
41.	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1
42.	Соревнования в группе.	1
43.	Обучение техники крученого удара.	1
44.	Обучение техники крученого удара.	1
45.	Обучение чередованию ударов по диагонали.	1
46.	Обучение передвижения по площадке <<восьмёрка>>	1
47.	Занятие по совершенствованию подач,	1
48.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
49.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
50.	Совершенствование передвижения по площадке <<восьмерка>> и т.д.	1
51.	Обучение упражнению <<восьмёрка>>, с ударом.	1
52.	Изучение тактических приёмов тенниса.	1
53.	Изучение тактических приёмов тенниса.	1
54.	Совершенствование ранее изученных элементов.	1
55.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
56.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
		56 ч.