

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ЕСТЕСТВЕННО-МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН №65 «СПЕКТР»  
г.ЛИПЕЦКА**

**СОГЛАСОВАНО** на  
заседании педагогического  
совета

Протокол №8 от 31.05.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Большой теннис»  
физкультурно –оздоровительной направленности  
для учащихся 1-7 классов  
Срок реализации – 1 учебный год**

**Составитель:**

Учитель Стопин С.В.

г.Липецк

2023

## Пояснительная записка

Образовательная программа по большому теннису составлена на базе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) со специализацией – большой теннис, которая разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании", Федеральным законом от 13.01.96 № 12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Период обучения описанный в данной программе составляет 1 год, необходимо отметить, что весь период обучения составляет восемь и более лет и включает в себя этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, которые описаны ниже.

Ниже представлено планирование тренировочного занятия, которое применяется в ходе обучения:

Все тренировочные занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть тренировочного занятия решает следующие две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. При этом используются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части тренировки проводится восстановление после проделанной работы и подведение итогов тренировочного занятия. Необходимо отметить, что в течение отчетного периода постоянно осуществляется оперативный контроль за выполняемой работой, реакцией на нее организма ребенка и за его отношением к проделываемой работе.

Проводимые наблюдения за ребятами дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки тренировочного занятия непосредственно для каждого обучающегося в группе. Используя различные упражнения, постоянно проводятся тестирования: физической подготовленности, контроль соревновательной деятельности, технической подготовленности ребят.

## 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 научиться 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивной секции «Большой теннис» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СМШ №65, что подтверждено текстом далее.

**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.

Следовательно, выпускник младших классов МБОУ СМШ №65 как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению. Наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь

привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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.

Для занятий привлечены дети 1-7 классов.

Срок реализации составляет 9 месяцев

(с сентября по май включительно)

*Учебно-тематический план  
для детей младшего возраста.*

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	5		5
3.	Специальная физическая подготовка	5		5
4.	Круговая тренировка в тренажерном зале	2		2
5.	Подвижные игры	2		2
6.	Игровое занятие	19		19
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>		<b>34</b>

## .Календарно-тематическое планирование

Начальная подготовка к большому теннису.

№ П/П	Название темы	Часы	Дата по плану	Факти- чес ки	Примечание
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			
	1 ЭТАП - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (обще-укрепляющий)				
8	О.Ф.П. с волейбольным мячом (обще-укрепляющий)	1			
9	О.Ф.П. – с палкой (обще-укрепляющий)	1			
10	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1			
11	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки(через линию и через скакалку),упражнения на реакцию	1			
12	Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)	1			
	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)				
13	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1			

14	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1			
15	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (обще-развивающий)	1			
	3 ЭТАП – С.Ф.П.				
16	3 ЭТАП – С.Ф.П. – движение по площадке, упражнение “Восьмёрка»	1			
17	3 ЭТАП – С.Ф.П. – челночный бег, игра “Быстрый старт”	1			
18	3 ЭТАП – С.Ф.П. – метание мяча в цель, из разных положений	1			
19	3 ЭТАП – С.Ф.П. – эстафета с применением ранее изученных элементов(метание, челночный бег, движение по площадке)	1			
20	3 ЭТАП – С.Ф.П. – отработка подводящих упражнений, для игры в теннис	1			
21	3 ЭТАП – С.Ф.П. – отработка подводящих упражнений, для игры в теннис	1			
22	3 ЭТАП – С.Ф.П. - эстафета с применением элементов тенниса	1			
23	3 ЭТАП – С.Ф.П. – работа с мячом (чеканка руками),перебрасывание мяча из руки в руку(с разной степенью сложности)	1			
24	3 ЭТАП – С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками),перебрасывание мяча из руки в руку(с разной степенью сложности)	1			
25	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			
26	3 ЭТАП – С.Ф.П. – обводка конусов теннисным мячом, с помощью	1			

	теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента				
27	3 ЭТАП – С.Ф.П. – развитие скоростных качеств	1			
28	3 ЭТАП – С.Ф.П. - развитие скоростных качеств	1			
29	3 ЭТАП – С.Ф.П. – развитие координационных способностей	1			
30	3 ЭТАП – С.Ф.П. - развитие координационных способностей	1			
31	3 ЭТАП – С.Ф.П. – развитие гибкости	1			
32	3 ЭТАП – С.Ф.П. - развитие гибкости	1			
33	3 ЭТАП – С.Ф.П. – соревнования в группе	1			
34	Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи(прямым ударом)	1			

#### 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. Колодницкий 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.