

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол №1
от « 28 » августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Гимназия № 587
С.Е.Кузнецова / _____
Приказ № 421
« 30 » августа 2024 года

Рабочая программа 1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности

« Большой теннис »

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок освоения: 5 лет

Разработчик:

Ковалеров Станислав Константинович
педагог дополнительного образования

Задачи программы

- 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.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции тенниса.
- Создать "Клуб теннисистов" для сплочения учащихся и развития у них глубокого интереса к теннису

Планируемые результаты освоения Программы:

1. Предметные:

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы большого тенниса, являются следующие умения:

планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Личностные:

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3. Метапредметные:

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	Фактические даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б. Организация занятий	1	14.09 2023	
2	Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и	1	19.09	
3	Упражнения на развитие мышц ног.	1	21.09	
4	Упражнения на развитие мышц рук.	1	26.09	
5	Упражнения для развития координации движений.	1	28.09.	
6	Контрольная сдача нормативов.	1	03.10	
7	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	1	05.10	
8	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	1	10.10	
9	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	1	12.10	
10	Упражнения с мячом на концентрацию	1	17.10	
11	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	1	19.10	
12	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по	1	24.10	
13	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	1	26.10	
14	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	1	31.10	
15	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	1	02.11	
16	Новогодний вечер.	1	07.11	
17	Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию,	1	09.11	
18	Обучение имитации ударов справа.	1	14.11	
19	Упражнения для ног при имитации ударов	1	16.11	

	справа.			
20	Упражнения с мячом, удары ракеткой по	1	21.11	
21	Обучение имитации ударов слева.	1	23.11	
22	Упражнения для ног при имитации	1	28.11	
23	Упражнения с мячом, удары ракеткой по	1	30.11	
24	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	1	05.12	
25	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	1	07.12	
26	Отработка ударов справа мячом об стенку.	1	12.12	
27	Отработка ударов слева мячом об стенку.	1	14.12	
28	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку	1	19.12	
29	Отработка ударов справа через сетку.	1	21.12	
30	Отработка ударов слева через сетку.	1	26.12.	
31	Обучение левой хватке ракетки. Сдача	1	28.12	
32	Отработка смены хватки ракетки. Открытое занятие для родителей	1	04.01.2025	
33	Контрольные нормативы.	1	09.01	
34	• Серия упражнений на развитие координации движений.	1	11.01	
35	• Игра через сетку.	1	16.01	
36	• Отработка «резаных» ударов.	1	18.01	
37	• Освоение «крученых» ударов.	1	23.01	
38	• Отработка ударов «с лета».	1	25.01	
40	• Игра через сетку с применением различных приемов.	1	30.01	
41	• Отработка удара «смеш».	1	01.02	
42	• Освоение подачи.	1	06.02	
43	• Отработка игры «с полулета».	1	08.02	
44	• Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	1	13.02	
45	• Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	1	15.02	
46	• Обучение парной игре, игра через сетку парами.	1	20.02	
47	• Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».	1	22.02	
48	• Игра через сетку на открытых кортах.	1	27.02	
49	• История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся	1	29.02	

50	• Современный теннис. Турниры «Большого шлема».	1	05.-03	
51	Контрольные нормативы.	1	07.03	
52	• Умение ребенка «слушать» свой организм.	1	12.03	
53	• Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.	1	14.03	
54	• Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических упражнениях.	1	19.03	
55	• Изучение приемов самопомощи:	1	21.03	
56	восстановление дыхания;	1	26.03	
57	фиксация различных растянутых мышц;	1	28.03	
58	локализация ушибов;	1	02.04	
59	восстановление и фиксирование своего внимания;	1	04.04	
60	коррекция движения;	1	09.04	
61	элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах:	1	11.04	
62	остановка кровотечения,	1	16.04	
63	правильное наложение и фиксирование шины,	1	18.04	
64	бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,	1	23.04	
65	• Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.	1	25.04	
66	• Навыки владения собой.	1	30.04	
67	• Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.		07.05	
68	• Формирование положительной эмоциональной направленности воспитания.	1	14.05	
69	• Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам	1	16.05	
70	Открытое занятие для родителей	1	21.05	

Содержание программы

1. Физическое воспитание и развитие.

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).
- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.
- Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

- Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений.
- Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре.
- Способы физической самоподготовки.
- Активная мышечная деятельность.
- Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений).
- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.
- Спортивные снаряды.

2. Теннис. Теннисная игра.

- 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.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смеш».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.
- История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.
- Современный теннис. Турниры «Большого шлема».
- Соревнования на «Кубок Кремля». Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.
- Теоретический разбор техники ударов различных ведущих теннисистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
- Правила игры в теннис. Правила ведения счета.
- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в теннис.
- Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.

3. Спортивные соревнования.

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по теннису.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.

- Нормы спортивной этики.
- Значение соревнований в развитии тенниса.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.

4. Физическая культура воспитанника.

- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

5. Психологическая культура обучающегося.

- Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.
- Навыки владения собой.
- Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.
- Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.
- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:
 - вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или не успешностью, ее трудностями и радостями;
 - рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы;
 - порожденных потребностью в самоутверждении, славе.

6. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
- Изучение приемов самопомощи:
 - восстановление дыхания;
 - фиксация различных растянутых мышц;
 - локализация ушибов;
 - восстановление и фиксирование своего внимания;
 - коррекция движения;
 - элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах:
 - остановка кровотечения,
 - правильное наложение и фиксирование шины,
 - бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,
 - первая помощь при судорогах и сведении мышц.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Организационное собрание с родителями	Октябрь, май
2	Встреча с теннисистами Фрунзенского района	декабрь
3	Консультации для родителей	В течение года
4	Открытые занятия для родителей	В течении года

