

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Песчанокопская
средняя образовательная школа №1 имени Г. В. Алисова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 12
от « 30 » августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ПСОШ №1
имени Г.В. Алисова
Приказ №144 от 30 августа 2024г.
_____М.В. Дудченко
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Большой теннис
(указать наименование кружка, куба, секции)

для (класс, классы) 7-11

Количество часов: 74

Учитель: Проценко Вадим Николаевич
(ФИО)

Сроки реализации программы: 02.09.2024г.-26.05.2025 г.

Пояснительная записка

В соответствии с Указом Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года», в рамках национальной цели «Возможности для самореализации и развития талантов» планируется: сформировать эффективную систему выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, основанную на принципах справедливости, всеобщности и направленную на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования детей строится в парадигме развивающего образования, обеспечивая информационную, обучающую, воспитательную, развивающую функции. Целью методических рекомендаций обновления содержания, технологий и форматов дополнительного образования детей является качественная модернизация содержания программ дополнительного образования детей путем реализации на практике идей непрерывности, персонализации, открытости, вариативности, мобильности.

Рассмотрим ключевые позиции, по которым следует осуществить обновление программ дополнительного образования детей:

- соответствие дополнительных общеобразовательных программ современному уровню развития науки, техники и искусства;
- создание условий для социального, культурного, профессионального самоопределения и творческой самореализации, для приобретения практико-ориентированных знаний;
- диверсификация образовательных программ при помощи развития междисциплинарных связей.

Большой теннис представляет собой игру между двумя участниками или между двумя командами по два участника. Их цель – отправить мячик с помощью ракетки на половину поля соперника. Причем отбить мяч нужно так, чтобы он не успел удариться о свою половину корта больше чем один раз. Поле для большого тенниса называется кортом. Это большая прямоугольная площадка, которая должна быть идеально ровной. На корт нанесена специальная разметка белого цвета.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает решение задач, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ большого тенниса, умение сохранить и совершенствовать своё здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

- укрепление здоровья подрастающего поколения и его сохранение;
- развитие дополнительного образования детей спортивной направленности;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной работы, содержания, форм и методов организации тренировочного процесса;
- формирования здорового образа жизни обучающихся;
- профилактика антисоциальных явлений в молодежной среде;
- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний, без учета уровня физического развития и подготовленности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Спортивный зал, спортивный инвентарь в МБОУ, теннисный корт.

Требования к уровню подготовленности учащихся

Знать:

1. историю развития большого тенниса
2. правила игры
3. правила безопасности игры
4. о месте и значении игры в системе физического воспитания
5. о структуре рациональных движений в технических приемах игры
6. овладеть теоретическими сведениями, основными приемами техники и тактики

Уметь:

1. выполнять основные приемы техники,
2. выполнять исходные положения, перемещения, подачи, приемы, нападающие удары, подкрутки, подставки.

Список использованной литературы

- «История лаун-тенниса в России» Б. И. Фоменко, Москва, 2000, 224 с.
- «Российский теннис. Энциклопедия», Б. Фоменко Москва, ИЭТП, 1999
- Морозова О.В. Только теннис. М., 2000
- Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. М., 2001
- Яковенко В.И., Янчук В.Н. Большой мир большого тенниса. М., 1998
- Самин Д.К. Самые знаменитые спортсмены России. М., 200

Календарно-тематическое планирование

кружок «Большой теннис»

Продолжительность учебного года – 37 недель

Начало занятий: 02.09.2024год.

Окончание занятий: 26.05.2025год.

№ п/п	Тема занятия	Дата		
		всего	план	факт
1	Вводный урок по большому теннису	2	05.09	
2	Правила безопасности игры в большой теннис	2	12.09	
3	Изучение плоскостей вращения мяча	2	19.09	
4	Передвижение игрока приставными шагами	2	26.09	
5	Обучение подачи	2	03.10	
6	Совершенствование передвижения	2	10.10	
7	Обучение техники подачи прямым ударом	2	17.10	
8	Обучение техники подачи прямым ударом	2	24.10	
9	Игра подача	2	31.10	
10	Игра подача	2	07.11	
11	Обучение подачи, совершенствование техники	2	14.11	
12	Совершенствование подачи, техника подачи	2	21.11	
13	Совершенствование подачи, техника подачи	2	28.11	
14	Первая помощь при травмах	2	05.12	
15	Первая помощь при ушибах, ссадинах	2	12.12	
16	Первая помощь при кровотечении	2	19.12	
17	Общая физическая подготовка	2	26.12	
		2	09.01	
18	Общая физическая подготовка	2	16.01	
19	Освоение техники удара справа на площадке	2	23.01	
20	Освоение техники удара слева на площадке	2	30.01	
21	Совершенствование техники удара справа, слева на площадке	2	06.02	
22	Обучение техники крученого удара	2	13.02	
23	Изучение разновидности подач	2	20.02	
24	Изучение разновидности подач	2	27.02	
25	Обучение крученой подачи	2	06.03	
26	История развития большого тенниса	2	13.03	
27	Правила соревнований по большому теннису	2	20.03	
		2	27.03	

28	Изучение элементов ракетки,общая физическая подготовка	2	03.04	
29	Совершенствование изученных элементов в игре	2	10.04	
30	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	2	17.04	
31	Изучение тактике тенниса	2	24.04	
32	Изучение тактике тенниса	2	15.05	
33	Совершенствование ранее изученных элементов	2	22.05	
	Итого:	70		

Лист корректировки календарно-тематического планирования: в связи с больничным листом с 20.11.2024 по 02.12.2024г.

21.11.2024	Совершенствование подачи, техника подачи
28.11.2024	Совершенствование подачи, техника подачи

С 05.12.2024 г занятия в объединении «Большой теннис» проходят согласно штатному расписанию.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МБОУ ПСОШ №1

им. Г.В. Алисова

_____/Бронникова И.В./

« ____ » _____ 2024г.