

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ №5
Протокол №2 «24» 08 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТЕННИС»

Вид программы: модифицированная
Уровень программы: ознакомительный
Возрастная категория: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Форма обучения: очная
Программа реализуется:
ID номер программы в Навигаторе: 17924

Автор-составитель:
Дрияева А.Ю., методист
Дмитриева Е.В., тренер-преподаватель

г. Анапа
2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.	9
1.3.1. Учебный план.	9
1.3.2. Содержание учебного плана.	10
1.4. Планируемые результаты.	12
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	14
2.1 Календарный учебный график.	14
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Формы контроля	19
2.6 Методические материалы	25
2.7.Список литературы.	29

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по теннису является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 сентября 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

ТЕННИС — это не только спортивная дисциплина, это индивидуальный игровой вид спорта, который позволяет развивать качественные свойства учащихся, приобретаемые в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 совершенствовании.

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей уже с младшего школьного возраста желают заниматься теннисом. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Теннис». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Теннис»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы становятся более подвижными и уравновешенными, тем не менее, возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста

ориентированы на познание действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В то же время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов. Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестаёт быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях может сменяться ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к «подростковой» общности. На первый план выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более осознанно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельного оперирования предположениями, гипотезами и критической оценки. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности учащегося, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

1.1.6. Формы обучения: очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Теннис» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у учащихся познавательный интерес в области боевых искусств, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

-формирование познавательного интереса к занятиям теннисом; -
развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

Личностные:

-воспитание чувства личной ответственности;
-развитие внутренней собранности, внимания;
-воспитание позитивного отношения, уважения к окружающим.

Метапредметные:

-развитие познавательных способностей: восприятия, образного и логического мышления, памяти, воображения и внимания;
-воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов				Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике безопасности	
1.2	Основные правила этикета в теннисе	3	3		опрос	
1.3	История развития тенниса	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Техническая подготовка	10		10	тестирование	
2.4	Игровая подготовка	8		8	тестирование	
2.5	Тактическая подготовка	6		6		
2.6	Подвижные игры	5		5	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
2 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике	
1.2	Основные правила этикета в теннисе	3	3		опрос	
1.3	История развития тенниса	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Техническая подготовка	10		10	тестирование	
2.4	Игровая подготовка	8		8	тестирование	
2.5	Тактическая подготовка	6		6		
2.5	Подвижные игры	5		5	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
	ВСЕГО	144	20	124		

1.3.2. Содержание учебного плана.

Учебный план

Раздел I.

Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о игровом виде спорта теннис. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2. Основные правила игры в теннис.

1. Ведение счета в теннисном матче.
2. Размеры теннисного корта, высота сетки.
3. Форма и инвентарь для занятий теннисом.

1.3. История развития тенниса

История тенниса насчитывает несколько тысяч лет. Впервые в большой теннис начали играть европейские монахи, для развлечения во время религиозных церемоний. Тогда мяч отбивали и подавали рукой. Вскоре появились кожаные перчатки, которые в свою очередь были заменены специальной ручкой для эффективного удара и подачи мяча. Так родилась первая ракетка. С развитием ракетки, теннисный мяч также претерпел массу частых изменений. Первый мяч был деревянным, потом появились кожаные, наполненные целлюлозой мячи. В европейских монастырях 14-го века, к большому огорчению Церкви, обожали игру в большой теннис.

Игра вскоре стала очень популярной, в основном во Франции, где он был принят королевской семьей. В период между 16 и 18 веками игра под названием «Jeuderaumte» («игра в ладонь») была очень популярна среди царей и знати. Французские игроки, начиная игру, кричали слово «TENEZ», которое означает «Играть». Вскоре игра стала называться «королевский» или «реальный» теннис.

В 1874 году майор Уолтер Уингфилд получил патент на оборудование и правила для игры, которая имела близкое сходство с современным большим теннисом. В том же году, первые теннисные корты появились в Соединенных Штатах. Игра быстро распространилась в разных частях света, таких как Россия, Канада, Китай и Индия. В те времена гладкие площадки для крокета использовались как готовые теннисные корты. Оригинальный вид

теннисного корта, разработанный Уингфилдом был в форме песочных часов. Он был меньше, чем современные корты, на которых играют сегодня. Его версия теннисных кортов и правила игры претерпела немало изменений и дополнений, чтобы стать той игрой, в которую сегодня играет весь мир.

1.4. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

Раздел II

Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Прыжки на скакалке.

Основы акробатики: кувырки, мостики, упражнения на растяжку и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на обучение перемещениям на корте:

на тренировочной лестнице с использованием разметочных конусов.

Упражнения на развитие координации с использованием полусферы.

Упражнения на развитие силовых качеств с использованием набивных мячей и резиновых жгутов.

2.3. Техническая подготовка

1. Удары справа и слева с отскока.

2. Удары справа и слева слета.

3. Подача.

2.4. Игровая подготовка

Игровая подготовка — это парная работа – учебный матч. Отработка в паре различных технических действий или подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. При этом ученики используют все полученные навыки: волевые, технические, физические и учатся преодолевать свое волнение и страх.

Работая с партнером, следует стараться правильно выполнять технические элементы. Ученики должны показывать мощные и красивые удары, и при этом контролировать каждое своё движение и точно направлять мяч в корт.

2.5. Тактическая подготовка

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в матче и в соревнованиях в целом

2.6. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Раздел III

Итоговое занятие

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- сформировать устойчивую потребность к занятиям теннисом;

Знать	Уметь
-навыки правильного исполнения ударов и перемещений. -правила проведения теннисного матча; -о теннисе, как об игровом виде спорта; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять задания тренера; -правильно перемещаться по корту; -правильно исполнять базовые удары; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

- развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения;
- воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;
- выработать настойчивость и самодисциплину.

Метапредметные:

- развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- сформировать умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие	1		Тренировка		опрос
2		Техника безопасности и спортивная терминология, Основные правила игры в теннис	2		Тренировка		опрос тестирование
3		История возникновения и становления тенниса, Тактика ведения матча	2		Тренировка		Опрос, тестирование
4		Стойки и положения в теннисе, Техника основных ударов	2		Тренировка		тестирование
5		Набивание ракеткой теннисного мяча	2		Тренировка		специальные тесты
6		Техника удара справа	2		Тренировка		тестирование
7		Техника удара слева	2		Тренировка		тестирование
8		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
9		Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
10		Техника перемещений, Упражнения на развитие скорости	2		Тренировка		тестирование
11		Упражнения на гибкость и растяжку	2		Тренировка		тестирование
12		Игровая тренировка	2		Тренировка		соревнование
13		Упражнения на развитие чувства мяча	2		Тренировка		тестирование
14		Техника удара справа	2		Тренировка		тестирование
15		Упражнения на координацию и баланс	2		Тренировка		тестирование

16		Техника удара слева	2		Тренировка		тестирование
17		Тактика ведения матча	2		Тренировка		тестирование
18		Техника ударов слета	2		Тренировка		тестирование
19		Упражнения на развитие силовых способностей	2		Тренировка		тестирование
20		Учебно-тренировочный матч	2		Тренировка		соревнования
21		Стойки и положения в теннисе, Техника перемещений	2		Тренировка		тестирование
22		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
23		Упражнения на развитие чувства мяча. Техника подброса мяча для подачи	2		Тренировка		тестирование
24		Игровая тренировка	2		Тренировка		соревнование
25		Тех-ка без-сти и спорт. Упражнения на развитие выносливости	2		Тренировка		Опрос тестирование
26		Техника удара справа	2		Тренировка		тестирование
27		Упражнения на развитие скорости	2		Тренировка		тестирование
28		Стойки и положения в теннисе, Техника удара слева	2		Тренировка		тестирование
29		Учебно-тренировочный матч	2		Тренировка		соревнования
30		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	2		Тренировка		тестирование
31		Техника выполнения подачи	2		Тренировка		тестирование
32		Стойки и положения в теннисе, Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
33		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
34		Техника ударов слета	2		Тренировка		тестирование
35		Техника перемещений. Упражнения на развитие координации и баланса	2		Тренировка		тестирование
36		Подвижные игры	2		Тренировка		тестирование
37		Итоговое занятие	1		Тренировка		Опрос тестирование

2 модуль							
38		Вводное занятие. Упражнения на скакалках и тренировочной лестнице	1		Тренировка		
39		Техника удара справа	2		Тренировка		тестирование
40		Тактика теннисного матча, Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
41		Стойки и положения в теннисе, Техника ударов слева	2		Тренировка		тестирование
42		Работа в парах на удержание мяча в игре	2		Тренировка		соревнование
43		Техника ударов слета	2		Тренировка		тестирование
44		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
45		Упражнения на развитие ловкости	2		Тренировка		тестирование
46		Основные технические приемы в теннисе	2		Тренировка		тестирование
47		Гигиена тренировочного процесса	2		Тренировка		Опрос
48		Техника выполнения подачи	2		Тренировка		тестирование
49		Упражнения на развитие силовых способностей ,Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
50		Техника ударов справа и слева	2		Тренировка		тестирование
51		Техника выполнения ударов слета	2		Тренировка		тестирование
52		История развития тенниса	2		Тренировка		опрос
53		Учебно-тренировочный матч	2		Тренировка		соревнование
54		Упражнения на скакалках и с резиновыми жгутами	2		Тренировка		тестирование
55		Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
56		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
57		Упражнения на развитие скоростных способностей	2		Тренировка		тестирование
58		Техника ударов справа и слева	2		Тренировка		тестирование
59		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования

60		Упражнения на развитие гибкости и растяжки , Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
61		Стойки и положения в теннисе, Основные технические приемы	2		Тренировка		тестирование
62		Работа в парах на удержание мяча в игре	2		Тренировка		соревнование
63		Техника выполнения подачи, Техника перемещений	2		Тренировка		тестирование
64		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2		Тренировка		тестирование
65		Работа в парах на удержание мяча в игре	2		Тренировка		соревнование
66		Основные правила теннисных соревнований	2		Тренировка		опрос
67		Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
68		Упражнения на скакалке и тренировочной лестнице	2		Тренировка		тестирование
69		Гигиена	2		Тренировка		опрос
70		Техника безопасности и спортивная терминология	2		Тренировка		опрос
71		Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
72		Работа в парах на удержание мяча в игре	2		Тренировка		соревнование
73		Итоговое занятие	1		Тренировка		опрос тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- теннисные мячи
- ракетки;
- разметочные конусы, скакалки, лестница, балансирующая платформа, набивные мячи резиновые жгуты.
- спортивный инвентарь для подвижных игр (мячи, гимнастические коврики, эспандеры и пр.);
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе теннис носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Матчевые встречи;
- Открытая тренировка;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области спорта, навыками исполнения простейших базовых ударов, развитие физических способностей в процессе овладения основами тенниса.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение базовых ударов, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: не правильный подход к мячу, слабая техническая подготовка.

2.5. Формы контроля.

В конце обучения каждого модуля проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО тренера-преподавателя _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.6 Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.7.Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2013 г.
2. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб.пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2015 г. - 152 с: ил. 105
3. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2013 г. - 192 с: ил.
4. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2016 г. - 240 с: ил.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: ФиС., 2013 г.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 2016 г.
7. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. - М., 2012 г.
8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 2014 г.

Электронные ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Теннис>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/История_тенниса
3. <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/o-tennise/knigi/knigi-dlya-skachivaniya.html>
4. <http://tennis-kharkov.narod.ru/liter.htm>
5. <https://tennis-russia.ru/>