


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа – интернат № 20
Петроградского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ школы-интернат № 20 Петроградского района СПб
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №221-2 от.01.09.2023 г.
Директор ГБОУ школы-интернат № 20
Петроградского района Санкт-Петербурга


Т.Ю.Манаскурт



**АДАптированная дополнительная
общееобразовательная общеразвивающая программа**

«Теннис»

(первый год обучения)

Возраст учащихся 7-10 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:
Орлова Анастасия Андреевна,
учитель

2023 г.
Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

В основе программы лежат нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья учащихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культуры и спортом, к ведению здорового образа жизни.

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.

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.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

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.

Задачами воспитания по программе являются:

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.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

1. Воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности, развитие физической активности.
2. Формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи.
3. Воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.
4. Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.
5. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

6. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
7. Формирование умения ребёнка находить выходы из разных жизненных ситуаций (упорство, трудолюбие).

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в большом теннисе.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

1. Традиционно-принятые – убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример.
2. Инновационно-деятельностные – модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариативность.
3. Тренингово-игровые (обеспечивают овладение индивидуальным опытом, а также коррекцию поведения и действий в специально заданных условиях) – социально-психологические тренинги, деловые игры.
4. Неформально-межличностные (осуществляется через личностно значимых людей, авторитетных из числа друзей и близких).
5. Рефлексивные (основаны на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности).

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих

заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название темы	Часы
1	Т.Б. Инструктаж, обзор развития большого тенниса	1
2	Изучение элементов ракетки. Развитие ОФП	1
3	Изучение плоскостей вращения мяча	1
4	Изучение хваток	1
5	Изучение выпадов. Передвижение по площадке	1
6	Передвижение игрока приставными шагами	1
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	1
8	ОФП с волейбольным мячом	1
9	ОФП с палкой	1
10	ОФП, бег из разных положений, прыжки, упражнения на реакцию	1
11	ОФП, бег из разных положений, прыжки, упражнения на реакцию	1
12	Специальные физические упражнения	1

13	Движение по площадке, упражнение «Восьмерка»	1
14	Челночный бег, игра «Быстрый старт»	1
15	Метание мяча в цель из разных положений	1
16	Эстафета с применением ранее изученных элементов	1
17	Отработка подводящих упражнений для игры в теннис	1
18	Эстафета с применением элементов тенниса	1
19	Отработка подводящих упражнений для игры в теннис	1
20	Работа с мячом, перебрасывание мяча из руки в руку	1
21	Работа с мячом, перебрасывание мяча из руки в руку	1
22	Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента	1
23	Развитие скоростных качеств	1
24	Развитие координационных способностей	1
25	Развитие гибкости	1
26	Подготовительные упражнения для изучения техники подачи	1
27	Обучение техники подачи прямым ударом	1
28	Игра подача	1
29	Обучение подачи «Маятник»	1
30	Игра подача	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	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка	1
35	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева	1
36	Освоение техники удара справа, слева у стенки, на площадке	1
37	Освоение техники удара справа, слева у стенки, на площадке	1
38	Освоение техники удара справа, слева с подходом к мячу	1

39	Освоение техники удара справа, слева с подходом к мячу	1
40	Совершенствование техники удара справа, слева в движении	1
41	Совершенствование техники удара справа, слева в движении	1
42	Игра с применением ударов справа, слева	1
43	Совершенствование техники удара справа. слева	1
44	Обучение техники крученного мяча	1
45	Обучение техники крученного мяча	1
46	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач	1
47	Совершенствование техники постановки руки в игре	1
48	Обучение подхода к мячу	1
49	Изучение вращения мяча в игре	1
50	Чередование ударов по линии	1
51	Изучение вращения мяча в игре	1
52	Чередование ударов по линии	1
53	Изучение вращения мяча в игре	1
54	Чередование ударов по линии	1
55	Обучение чередованию ударов по диагонали	1
56	Обучение техники резанного мяча	1
57	Обучение чередованию ударов по диагонали плоским ударом	1
58	Обучение техники резанного мяча	1
59	Обучение чередованию ударов по диагонали крученным мячом	1
60	ОФП	1
61	Обучение чередованию ударов по диагонали резанным мячом	1
62	Игра на счет	1
63	Обучение техники игры слёта	1
64	Обучение ударов резанным мячом	1
65	Обучение техники игры слёта	1
66	Игра на счёт	1
67	Повторение подачи	1
68	Игра на счёт	1
69	Повторение подачи	1
70	Игра на счёт	1
71	ОФП	1
72	Игра на счёт	1

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.
11. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 12.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.
13. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 14.Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
- 15.Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

