Роль и место программы в Образовательной программе «Падел клуб»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Падел-теннис» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы «Падел клуб».

В соответствии с основными положениями Образовательной программы, данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, укрепление физического, психического, соматического здоровья.

Падел-теннис – динамично развивающийся вид спорта, сочетающий элементы тенниса и сквоша. Занятия паделом развивают координацию, быстроту реакции, тактическое мышление, а также способствуют социализации детей. В условиях дефицита двигательной активности программа призвана мотивировать детей к систематическим занятиям спортом.

Адресат программы: Дети в возрасте 10–14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие справки от врача).

Условия набора: к занятиям допускаются все учащиеся, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний, предварительная подготовка не требуется.

Условия формирования групп: одновозрастные, занятия проводятся в группах по 6 человек (для падел-тенниса рекомендуется меньшая наполняемость для обеспечения качества обучения).

Отличительные особенности: Программа одноуровневая, учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа направлена на формирование у детей основ здорового образа жизни, разностороннее физическое развитие и привитие устойчивого интереса к падел-теннису. Программа не является программой спортивной подготовки и не ставит узкоспециализированных задач по подготовке профессиональных спортсменов. Ключевой особенностью программы является её реализация на специализированных паделкортах, что позволяет обучающимся с первых занятий погрузиться в специфическую среду данного вида спорта: освоить особенности покрытия, научиться взаимодействовать со стенами и стеклянными ограждениями, которые являются неотъемлемой частью игры. Игровая и соревновательная деятельность служат основными инструментами для создания благоприятной психологической атмосферы, поддержания эмоционального благополучия и мотивации детей 10-14 лет. Освоение базовых элементов в этот период создаёт прочный фундамент для возможного дальнейшего перехода к углублённым занятиям и способствует общему физическому развитию подростка.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс строится с учётом возрастных психофизических особенностей детей 10–14 лет, их стремления к самостоятельности и командному взаимодействию. Ключевым принципом является широкое использование игровых технологий и соревновательных методов на всех этапах обучения,

адаптированных под специфику падел-тенниса. Учитывая ознакомительный уровень, обучение техническим элементам (подача, удары справа/слева, игра с лёта, использование стен) происходит в игровой и упрощённой форме с постепенным переходом к учебным играм 2×2. Акцент делается на удовольствие от процесса и понимание логики игры. Все оценочные процедуры носят позитивный характер и направлены на поддержание мотивации и создание ситуации успеха для каждого ребенка.
Уровень программы – ознакомительный.
Объем и срок освоения ДОП: программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.
Общее количество учебных часов за период обучения – 144 часа.
Форма обучения: очная.
Формы организации занятий:
-Групповые занятия — как основная форма организации учебного процесса.
-Теоретические беседы и просмотр тематических материалов
-Учебные игры и мини-турниры
-Контрольные испытания
Все формы, методы контроля и оценки достижений учащихся подобраны с учетом возрастных возможностей детей и носят преимущественно игровой, соревновательный и поощрительный характер.

Формы подведения итогов.
Для оценки результатов освоения программы используются следующие формы контроля:
1. Промежуточная аттестация (по итогам программы)
Сдача нормативов по общей физической подготовке
Выполнение базовых технических элементов падела
Контрольные игры и мини-турниры
2. Текущий мониторинг
Наблюдение за динамикой развития физических качеств
Оценка освоения технических элементов в процессе тренировок
Цель, задачи и планируемые результаты
Цель Программы - формирование у учащихся 10–14 лет первичных навыков игры в паделтеннис через освоение базовых технических элементов и тактических взаимодействий в условиях специализированного корта, развитие координационных способностей и коммуникативных качеств, необходимых для ведения учебной игры в парах, а также воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Задачи Программы:
Обучающий:
- Познакомить учащихся с историей и правилами падел-тенниса, в том числе с развитием этого вида спорта в Вологодской области области.

-Сформировать базовые технические навыки: хватку ракетки, стойки, перемещения по корту, удары справа/слева, удары с использованием стен, подачу.
- Обучить основам тактики парной игры и взаимодействию с партнёром на корте.

Развивающие:

- Развивать физические качества: быстроту реакции, координацию движений, ловкость.
- Формировать тактическое мышление и умение принимать решения в игровых ситуациях.
- - Развивать навыки самоконтроля и анализа собственных действий на корте.

Воспитательные:-

- Воспитывать дисциплинированность, уважение к соперникам и правилам игры.
- Формировать коммуникативные навыки и умение работать в команде через парные игровые взаимодействия.
- Прививать интерес к профессиям в спортивной сфере (тренер, спортивный судья, организатор соревнований).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- Воспитание дисциплинированности, уважения к соперникам и правилам игры.
- Формирование коммуникативных навыков и умения работать в команде через парные игровые взаимодействия.
- - Привитие интереса к профессиям в спортивной сфере (тренер, спортивный судья, организатор соревнований).

Метапредметные:

- Развитие физических качеств: быстроты реакции, координации движений, ловкости.

- Формирование тактического мышления и умения принимать решения в игровых ситуациях.

- Развитие навыков самоконтроля и самоанализа спортивных результатов.

Предметные:

- Знакомство с историей и правилами падел-тенниса, в том числе с развитием этого вида спорта в Вологодской области.

- Формирование базовых технических навыков: хватку ракетки, стойки, перемещения по корту, удары справа/слева, удары с использованием стен, подачу.
- Освоение основ тактики парной игры и взаимодействия с партнёром на корте.

5 Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Цель воспитательной работы – формирование у детей возраста интереса к физической активности, развитие физических, эмоциональных и социальных

качеств через занятия паделтеннисом, а также воспитание дисциплины, уверенности в себе и навыков работы в команде, а также вовлечение обучающихся в социально значимую деятельность через участие в проектах и инициативах Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых».

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- Воспитание положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.
- Развитие уверенности в себе через преодоление трудностей и достижение личных результатов.
- Развитие коммуникативных навыков через групповые игры и упражнения, а также через коллективные формы деятельности.
- Формирование уважения к тренеру, сверстникам, соперникам и правилам спортивной этики.
- Формирование активной гражданской позиции и чувства сопричастности к общественной жизни через участие в мероприятиях и проектах «Движения Первых».

Ожидаемые результаты:

- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- Развитие волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
- Умение работать в коллективе, проявлять взаимопомощь и уважение к окружающим.
- Осознанный интерес к спортивной деятельности и первичное знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта.
- Приобретение опыта участия в социально значимых акциях и проектах, в том числе в рамках деятельности «Движения Первых».

Воспитательная работа осуществляется через систему тренировок, тематические беседы, встречи с интересными людьми спортивной индустрии. В качестве средств используются учебные занятия, беседы. Особое внимание уделяется созданию благоприятного психологического климата в детском коллективе, способствующего личностному росту каждого учащегося.

Раздел 1. Введение. Правила безопасности на падел-корте Теория: Знакомство с падел-теннисом: история возникновения, развитие в мире и в России, в Вологодской области. Правила поведения на корте, техника безопасности при использовании стен и стеклянных ограждений. Экипировка, инвентарь. Практика: Экскурсия по корту, ознакомление с разметкой, стенами, сеткой. Игры на знакомство и адаптацию на корте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка Теория: Значение разминки, основные группы мышц, задействованные в игре. Понятие о координации, гибкости, быстроте реакции. Профилактика травматизма.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговые упражнения, прыжки, эстафеты, подвижные игры, упражнения на координацию и гибкость.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка
Теория: Особенности перемещений паделиста. Работа ног: приставные, скрестные, выпады. Ритм и баланс при ударах. Практика: Упражнения с ракеткой и мячом: отбивы от пола и стены, перемещения приставными шагами, имитация ударов. Упражнения на реакцию. Подвижные игры с элементами падела.
Раздел 4. Основы технической подготовки в паделе Теория: Хватка ракетки, стойки, виды ударов, подача, использование стен. Практика: Отработка хватки, удары по мячу с отскока от пола, удары от стены, удары с лёта в упрощённых условиях, подача с близкого расстояния. Упражнения в парах: «набивание», «стенка», короткие розыгрыши.
Раздел 5. Тактическая подготовка и взаимодействие в парах Теория: Зоны корта: атака (у сетки), защита (у задней линии), выход в атаку. Основные схемы в парной игре: параллельная, атака/защита, смена позиций. Fair play. Практика: Упражнения на занятие позиций в парах. Ситуационные игры. Разбор типичных ошибок во взаимодействии во время мини-матчей.
Раздел 6. Теоретическая и психологическая подготовка Теория: История падела, правила счёта, этикет на корте. Основы тактики игры в парах: кто и когда берёт мяч, перемещения. Психологический настрой, концентрация. Спортивные профессии: тренер, судья, организатор соревнований. Практика: Просмотр видео матчей, обсуждение игровых ситуаций, ролевые игры на внимание, упражнения на развитие концентрации.
Раздел 7. Участие в контрольных играх Теория: Правила проведения мини-турниров, понятие fair play. Практика: Учебные игры 2×2 на счёт, элементы соревновательной деятельности, командные эстафеты с падел-элементами. Анализ сыгранных матчей.