

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании Педагогического совета
Дома детского творчества
Протокол №1 от 15.08.2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Дома детского творчества
Е.В. Ставцева
Приказ №35 от 15.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС»
физкультурно-спортивной направленности**

Направленность: физкультурно-спортивная

I год – 144 часа

II год – 144 часа

III год – 144 часа

IV год – 144 часа

Срок реализации: 4 года (576 часов)

Возрастная категория: 9-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Составил:
педагог дополнительного образования
Орлов Михаил Иванович

г. Нелидово
2025г.

Пояснительная записка

«Теннис» – это динамичная образовательная программа учреждения дополнительного образования, которая заключается в реализации образовательной программы трехступенчатой спортивной подготовки теннисистов:

- первая ступень – начальная подготовка;
- вторая, третья, четвертая ступени – обучение мастерству теннисной игры.

Основные принципы спортивного объединения:

- наличие единого контингента воспитанников;
- взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности;
- единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности;
- осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонализации образовательного процесса;
- обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности профессиональной игры в теннис.
- определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 14.07.2022 г.)
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года») (ред. от 01.07.2025)
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 г. № 1745-р «Изменения в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. Национальный проект «Молодёжь и дети» утверждён Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

12. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28

13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.)

14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 26.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями 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»

17. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 г. №939/ПК «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных образовательных программ в Тверской области».

Отличительные особенности программы

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Здесь родители лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко они разделяют с ними увлечение спортом. И это очень сближает детей и родителей.

Актуальность

Актуальность программы по теннису обусловлена несколькими факторами:

- **Рост популярности тенниса.** Теннис является олимпийским видом спорта, что вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей.
- **Польза занятий теннисом.** Занятия приносят пользу для физического развития, поднятия настроения и жизненного тонуса, помогают формированию дисциплины и твёрдого характера.
- **Оздоровительное значение тенниса.** Теннис выступает как средство активного отдыха и укрепления здоровья.
- **Возможность приобщения к здоровому образу жизни.** Программа способствует формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, а также морально-волевых качеств.

- **Профилактика асоциального поведения.** Программа создаёт условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации личности ребёнка, а также укрепляет психическое и физическое здоровье детей.

Педагогическая целесообразность

- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей,
- формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы

- **Комплексный подход.** В программе представлен целостный подход к подготовке юных теннисистов, последовательное решение педагогом и обучающимися многочисленных задач спортивной подготовки на пути к достижению результата.
- **Создание атмосферы творческого сотрудничества.** Программа предполагает вовлечение ребёнка в активную деятельность, где он выступает, с одной стороны, в качестве игрока, а с другой стороны, как судья на соревнованиях.
- **Использование современных образовательных технологий.** В программе применяются принципы обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности), используются различные формы и методы обучения (методы дистанционного обучения, соревнования, экскурсии и т. д.).
- **Приоритетность воспитательной работы.** Программа направлена на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогические принципы

- **Направленность на максимально возможные достижения.** Выражается в использовании эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
- **Программно-целевой подход.** Выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).
- **Индивидуализация спортивной подготовки.** Выражается в построении процесса с учётом индивидуальных особенностей обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства.
- **Единство общей и специальной физической подготовки.** Выражается в построении процесса с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведённых занятий,

индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач.

Форма занятий

Теоретические занятия

- **Лекции, тематические занятия, беседы.** Например, разбор движений теннисистов на основные этапы, показ положения тела игрока и движения ракетки при выполнении ударов.
- **Самостоятельная теоретическая подготовка.** Включает изучение спортивно-методической литературы, подготовку индивидуальных планов тренировки и ведение записей в дневнике.

Практические занятия

Игра в парах, соревнования:

- **Имитации различных ударов** (на месте и в движении).
- **Упражнения с ударами по мячу в заградительную сетку или мягкий фон.** Например, разучивание ударов у сетки: занимающиеся располагаются лицом к сетке, подбрасывают мяч рукой вперёд-вправо при ударе справа или вперёд-влево при ударе слева и выполняют удар (мяч после удара попадает в сетку).
- **Расчленённый метод** — движения разучивают по фазам. Например, параллельно с ударным движением изучают подброс мяча и замах, в дальнейшем движения объединяют.
- **Тренировка у стенки** — позволяет совершенствовать технику всех ударов и тренировать их точность.

Методы обучения:

Метод показа и объяснения — тренер демонстрирует правильные движения и объясняет их особенности. Это эффективно для освоения базовых элементов техники (удар с бекхенда, форхенд, подача).

Метод тренировки навыков с прогрессивным усложнением — изначально тренируют базовые элементы в простых условиях (например, удары по мячу на месте), а затем усложняют задачу — вводят элементы игры, меняя параметры (скорость мяча, тип подачи и т. д.).

Метод имитации и моделирования — моделирование реальных ситуаций игры на корте, когда игроки тренируют не только технику, но и тактические действия. Используют специфические упражнения, которые имитируют игровые моменты: защиту, нападение, смену позиций на корте.

Контроль

Методы контроля знаний и умений обучающихся по программе обучения большому теннису:

- **Опрос, проверочные беседы** — для проверки знаний.
- **Наблюдение, вызов из строя для показа** — для оценки техники владения двигательными умениями и навыками.
- **Выполнение контрольных упражнений** — например, тест «школа открытых тактических комбинаций».
- **Соревновательная практика (мини-турниры)** — для контроля результатов освоения программы.

Цели и задачи

Целью программы «Теннис» является допрофессиональная начальная подготовка и обучение мастерству игры.

Главными ориентирами программы «Теннис» являются:

- сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития;
- учет способностей воспитанников в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа «Теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их теннисной игре и развития соответствующих способностей.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- дать обучающимся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- выработать у обучающихся необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис;
- 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;
- развить у них глубокий интерес к теннису.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности;
- развивать внимание, координацию движений;
- развивать физические качества: силу, быстроту, прыгучесть, гибкость, подвижность в суставах, выносливость, ловкость, сформировать хорошую осанку.

Воспитательные задачи:

воспитывать необходимость осознания особенностей собственного поведения, а затем и личностных качеств;

- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом;
- формировать личностные ценности: толерантность, целеустремленность, активность, коммуникативность и др.;
- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;
- формировать духовно-нравственные качества личности;
- выработать у детей социально-ценные навыки общения, группового согласованного действия;
- развивать трудолюбие, коллективизм и ответственность;
- формировать нравственно-эстетические нормы межличностных взаимоотношений, навыков поведения в коллективе;
- формировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности;
- взаимодействовать с семьей, воспитывать семейные ценности;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- формировать у обучающихся гражданскую убежденность;
- развивать патриотические чувства;

Образовательная программа обеспечивает реализацию **основных направлений** для детей:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка.
- Воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

| | |
|------------------------|--|
| Полное название | Дополнительная общеразвивающая программа |
|------------------------|--|

| | |
|------------------------------|---|
| | «Теннис» |
| Автор программы | Орлов М.И. |
| Дата создания | 2025 г. |
| Направленность | физкультурно-спортивная |
| Уровень программы | базовый |
| Вид программы | Модифицированная |
| Адресат программы | Для обучающихся 9-18 лет. При приеме в группу для занятий по Программе специальный отбор обучающихся не проводится. |
| Язык обучения | русский |
| Объём часов программы | 576 часов, (4 года) из них: 64 ч. - теоретические занятия; 512 ч. - практические занятия. |
| Режим занятий | 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 академических часа) |
| Срок реализации | 4 года |

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей от 9 до 18 лет, которые распределяются по трем *возрастным категориям*:

- 9-10 лет – младшие воспитанники;
- 11-13 лет – учащиеся средней группы;
- 14-18 лет – старшие воспитанники.

Сроки реализации программы: 4 года

Образовательная программа построена по ступенчатой системе образования и рассчитана на 4 года обучения:

- 1 год обучения – 144 часа;
- 2 год обучения – 144 часа;
- 3 год обучения – 144 часа;
- 4 год обучения – 144 часа.

Ожидаемые результаты

- Овладение элементарными физическими упражнениями, способами усложнения упражнений, навыками самосовершенствования.
- Воспитание навыка самостоятельных физических занятий.
- Выработка первичных навыков и развитие техники теннисной игры.
- Методика продвижения от основных теннисных движений к более сложным

приемам игры.

- Устойчивые знания правил теннисной игры и судейские навыки.
- Знания по истории тенниса, информация об особенностях современных соревнований по теннису, о лучших теннисистах мира, о российской школе тенниса.
- Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в теннисной игре, в общении, на соревнованиях.
- Овладение приемами помощи и самопомощи при различных неопасных, простых травмах.

Определение результативности Программы

- Формы оценки результатов соответствуют возрасту обучающихся. Контрольно-оценочный материал позволяет сделать объективную оценку уровня освоения Программы обучающимися для того, чтобы впоследствии определить результативность образовательного процесса (таблица 1).
- Эти критерии помогут объективно оценить прогресс обучающихся и скорректировать образовательный процесс для достижения наилучших результатов

Таблица 1

- Высокий уровень освоения Программы: 3 балла
- Средний уровень освоения Программы: 2 балла
- Низкий уровень освоения Программы: 1 балл

| Детское объединение _____ | | ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|-----------------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----|--|----|--|
| Год обучения _____ | | Группа № _____ | | | | Педагог _____ | | | | Доп. Образ. Программа _____ | | | | | | | | | | | | Учебный год _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фамилия имя воспитанника _____ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сроки диагностики | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| Показатели | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | конец 1-го полугодия | | конец 2-го полугодия | | | | | |
| Теоретические занятия, предусмотренные программой | | Т Е О Р Е Т И Ч Е С К И Е З А Н И Я П О Д Г О Т О В К А | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Владение специальной терминологией | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Практические умения и навыки предусмотренные программой | | П Р А К Т И Ч Е С К И Е П О Д Г О Т О В К И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Владение специальным оборудованием и оснащением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творческие навыки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | О С Н О В Н Ы Е О Б Щ Е У Ч Е Б Н Ы Е К О М П Е Т Е Н Т Н О С Т И | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учебно-интеллектуальные: подобрать и анализировать специальные источники учебной информации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Коммуникабельные: Слушать и слышать педагога. Принимать во внимание мнение мнения других людей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выступать перед аудиторией | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Организационные: Организовать свое учебное место | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| планировать, организовывать работу, распределять учебное время | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общее количество баллов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оценка результативности в процентном соотношении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Общая оценка за 1-е полугодие _____ %
 Общая оценка за 2-е полугодие _____ %
 Общая оценка за год _____ %

Баллы выставляются от 1 до 3

Формы контроля результативности образовательного процесса

- Педагогические наблюдения за динамикой личностных качеств и мотивации, по каждому модулю Программы
- Наблюдение за динамикой формирования навыков игры
- Анализ уровня владения теоретическими знаниями
 - Анализ активности и вовлеченности обучающихся в занятия, по каждому модулю Программы.

Воспитательная работа с обучающимися:

1. Участие воспитанников секции в мероприятиях, отчетных концертах, проводимых Домом детского творчества.
2. Беседы: «Духовные ценности и спорт», «О жизненных ценностях и нравственных ориентирах».
3. Дискуссии «Как теннис помогает в борьбе с вредными привычками», «Спорт вместо наркотиков», «Мы за здоровый образ жизни».
4. Спортивные игры, эстафеты, показательные выступления, походы.
5. Работа с родителями. Показательные выступления обучающихся. Лыжный поход. Семейные старты.
6. Участие в городских турнирах, посвященных Дню России, Дню Победы.

Материально-техническая база:

Спортивный зал
Теннисные ракетки
Теннисные мячи
Теннисная сетка

Учебный план 1-го года обучения

Цель: общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

Задачи:

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми элементарных навыков и приемов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

| Базовые разделы программы | Кол-во часов |
|--------------------------------------|---------------------|
| Теоретические занятия | 16 |
| Упражнения, отработка движений | 94 |
| Занятия общей физической подготовкой | 20 |
| Соревнования | 14 |
| Итого: | 144 |

Учебный план 2-го обучения

Цель: усложнение задач физического воспитания детей, формирование и развитие устойчивых знаний, умений и навыков теннисной игры.

Задачи:

- реализация программы укрепления физического здоровья воспитанников;
- освоение детьми различных навыков и приемов игры в теннис;
- общая физическая подготовка учащихся;
- развитие умений и навыков самостоятельных занятий теннисом и физическими упражнениями;
- овладение навыками и приемами самопомощи.

| Базовые разделы программы | Кол-во часов |
|--------------------------------------|---------------------|
| Теоретические занятия | 16 |
| Упражнения, отработка движений | 94 |
| Занятия общей физической подготовкой | 20 |
| Соревнования | 14 |
| Итого: | 144 |

Учебный план 3-го года обучения

Цель: овладение различными приемами теннисной игры, завершение первой ступени образования и переход к программе второй ступени.

Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;

- введение в начала мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- развитие навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения;
- овладение способами оказания первой медицинской помощи.

| Базовые разделы программы | Кол-во часов |
|--------------------------------------|---------------------|
| Теоретические занятия | 16 |
| Упражнения, отработка движений | 94 |
| Занятия общей физической подготовкой | 20 |
| Соревнования | 14 |
| Итого: | 144 |

Учебный план 4-го года обучения

Цель: овладение различными приемами теннисной игры. Усовершенствования и развитие мастерства, для достижения лучших результатов в соревнованиях.

Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- освоение тактики игры в теннис
- усовершенствования мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- закрепление навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения;
- овладение способами оказания первой медицинской помощи.

| Базовые разделы программы | Кол-во часов |
|--------------------------------------|---------------------|
| Теоретические занятия | 16 |
| Упражнения, отработка движений | 84 |
| Занятия общей физической подготовкой | 20 |
| Соревнования | 24 |
| Итого: | 144 |

Прогнозируемые результаты

В результате четырехлетнего освоения программы «Теннис» дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков игры в большой теннис, ключевых терминов тенниса, правил игры на счет, судейство матчей, в том числе

обучающиеся должны знать/понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых ударов в теннисе;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия игры на счет, правила судейства;
- фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе;

обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке, стойку теннисиста, основные теннисные удары и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений; соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;

обучающиеся должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья; для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки,

развитию физических качеств; - для включения занятий большим теннисом в активный отдых и досуг.

Основной ожидаемый результат – укрепление здоровья обучающихся, активное участие обучающихся в показательных выступлениях, соревнованиях на уровне учреждения, открытых занятиях, мастер-классах, а также выездных соревнованиях по большому теннису.

К завершению 1-го года обучения обучающиеся должны:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на открытой ракетке, контролируя при движении кисть;
- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч; – выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра площадки на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке в полуоткрытой стойке;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

К завершению 2-го года обучения обучающиеся должны:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара;
- выполнять смэш;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по корту на 3-4 шага в сторону и 4-5 вперед;
- получать удовольствие от процесса соревновательной деятельности, уметь бороться за очки;
- активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»; – уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи. При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и теннисом в частности.

К завершению 3-го года обучения обучающиеся должны:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет: а) использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), б) направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, в) способов вращения мяча (крученный, резаный).
- свободно перемещаться по всему мини-корту вправо-влево на 4-5 шагов, вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений; – уметь вести счет по упрощенной системе;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К завершению 4-го года обучения обучающиеся должны:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках; – выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка; – при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всему залу или корту, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию корта, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

Подведение итогов

Основными результатами выполнения программы «Теннис» являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших

педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность).

Обучение по данной программе обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на сохранение и укрепление здоровья детей.

Оздоровительная направленность занятий большим теннисом заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

В секции большого тенниса предусмотрено создание условий для социального становления обучающихся. Это обеспечивается включением их в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся в коллективе. Создается обстановка, при которой каждый ребенок ощущает сопричастность к решению важных задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками. Через свое участие в решении проблем ребята вырабатывают качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. Совместное участие в мероприятиях, поездках, соревнованиях, сближает воспитанников, родителей, позволяя детям раскрыться в любых ситуациях.

Учебно-тематические план 1-го года обучения

| Тема занятия | Кол-во часов |
|---|--------------|
| сентябрь | |
| Вводное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения. | 2 |
| Теоретические занятия. | 2 |
| Упражнения на развитие мышц рук и ног. | 2 |
| Упражнения для развития координации движений. | 4 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |
| Игровой соревновательный момент | 2 |
| октябрь | |
| Теоретические занятия. | 2 |
| Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | 4 |
| Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом. | 2 |
| Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча. | 2 |
| Упражнения с мячом на концентрацию внимания. | 2 |
| Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук. | 2 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |
| Веселые старты | 2 |
| ноябрь | |
| Теоретические занятия. | 2 |
| Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке. | 2 |
| Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. | 2 |
| Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. | 2 |
| Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. | 2 |
| Упражнения по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию. | 2 |
| Обучение имитации ударов справа. | 2 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |
| Личные соревнования по теннису «Лучшая ракетка» | 2 |
| декабрь | |
| Теоретические занятия. | 2 |
| Упражнения для ног при имитации ударов справа. | 2 |
| Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. | 2 |
| Обучение имитации ударов слева. | 4 |
| Упражнения для ног при имитации ударов слева. | 2 |
| Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. | 2 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |

| | |
|---|------------|
| Городские личные соревнования по теннису «Зимний кубок» | 2 |
| январь | |
| Теоретические занятия. | 2 |
| Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. | 2 |
| Отработка ударов справа и слева мячом об стенку. | 2 |
| Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. | 2 |
| Отработка ударов справа через сетку. | 2 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |
| февраль | |
| Теоретические занятия | 2 |
| Отработка ударов слева через сетку. | 4 |
| Обучение левой хватке ракетки. | 2 |
| Отработка смены хватки ракетки. | 2 |
| Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | 2 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 4 |
| Городские соревнования по теннису в честь Дня Защитника Отечества | 2 |
| март | |
| Теоретические занятия | 2 |
| Отработка ударов слева через сетку. | 6 |
| Обучение левой хватке ракетки. | 2 |
| Отработка смены хватки ракетки. | 2 |
| Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | 2 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |
| Городские соревнования по теннису в честь Дня 8 марта | 2 |
| апрель | |
| Теоретические занятия | 2 |
| Отработка ударов слева через сетку. | 4 |
| Обучение левой хватке ракетки. | 2 |
| Отработка смены хватки ракетки. | 2 |
| Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | 4 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |
| Личные соревнования по теннису | 2 |
| май | |
| Отработка игры через сетку по линии. | 2 |
| Отработка игры через сетку кроссом. | 2 |
| Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | 2 |
| Занятия общей физической подготовкой. | 2 |
| Участие в творческих мастерских | 1 |
| Итоговое занятие. Диагностика | 3 |
| Итого: | 144 |

Учебно-тематический план 2-го года обучения

| Тема занятия | Кол-во часов |
|--|--------------|
| Ознакомление с планом работы и расписанием. Инструктаж. Разминка. | 2 |
| Упражнения на развитие мышц ног. | 2 |
| Упражнения на развитие мышц рук. | 2 |
| Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| Упражнения на развитие плечевого пояса. | 2 |
| Повторение имитации ударов справа. | 2 |
| Повторение имитации ударов слева. | 2 |
| Отработка ударов справа мячом об стенку. | 2 |
| Отработка ударов слева мячом об стенку. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа «с отскока» по линии. | 2 |
| Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа «с отскока» кроссом. | 2 |
| Игра через сетку. Удары слева «с отскока» кроссом. | 2 |
| Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию..... | 4 |
| Отработка игры через сетку, игра кроссом, по линии. | 4 |
| Имитация «резаных» ударов. | 4 |
| Отработка «резаных» ударов у стенки. | 4 |
| Имитация «крученых» ударов. | 4 |
| Отработка «крученых» ударов у стенки. | 4 |
| Отработка игры через сетку с использованием «крученых» и «резаных» ударов. | 4 |
| Имитация ударов справа «с лета». | 4 |
| Отработка ударов справа «с лета» об стенку. | 4 |
| Имитация ударов слева «с лета». | 4 |
| Отработка ударов слева «с лета» об стенку. | 4 |
| Отработка ударов «с лета» справа и слева через сетку. | 4 |
| Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки. | 4 |
| Игра через сетку с применением различных приемов. | 2 |
| Имитация подачи. | 2 |
| Отработка правильного подбрасывания мяча. | 2 |
| Отработка подачи. Движение ног при подаче. | 4 |
| Отработка подачи через сетку. | 4 |
| Игра через сетку с подачи. | 4 |
| Теоретические занятия. | 16 |
| Соревнования | 10 |
| Занятия по общей физической подготовке. | 20 |
| Итоговое занятие. | 2 |
| Итого: | 144 |

Учебно-тематический план 3-го года обучения

| Тема занятия | Кол-во часов |
|--|--------------|
| Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием. | 2 |
| Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| Теоретические занятия | 2 |
| Отработка ударов справа и слева мячом об стенку. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» по линии. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» кроссом. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа и слева «с лета» и «с полулета». | 2 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Имитация удара «смеш». | 2 |
| Отработка ударов «смеш». | 2 |
| Отработка подачи через сетку. | 2 |
| Отработка взаимодействия игроков при парной игре. | 2 |
| Отработка «резаных» ударов. | 2 |
| Отработка «крученых» ударов. | 2 |
| Отработка укороченных ударов. | 2 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Отработка и выполнение топ-спинов. | 6 |
| Отработка ударов справа и слева «с полулета» об стенку. | 6 |
| Отработка ударов справа и слева «с полулета» через сетку. | 6 |
| Отработка у стенки чередования ударов «с лета» и «с полулета». | 6 |
| Отработка через сетку чередования ударов «с лета» и «с полулета». | 6 |
| Игра через сетку с выходом к сетке и игрой «с лета» и «с полулета». | 6 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Движения теннисистов в необычных ситуациях. | 6 |
| Игра через сетку. Тренинг движений с попеременными ударами по линии и кроссом. | 6 |
| Игра парами. Отработка сложных комбинаций со сменой темпов. | 6 |
| Игра через сетку с подачи с применением различных приемов. | 6 |
| Игра через сетку с подачи. | 6 |
| Игра через сетку с подачи парами. | 6 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Соревнования | 14 |
| Занятия по общей физической подготовке. | 20 |
| Итоговое занятие. | 2 |
| Итого: | 144 |

Учебно-тематический план 4-го года обучения

| Тема занятия | Кол-во часов |
|--|--------------|
| Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием. | 2 |
| Упражнения на развитие координации движений. | 2 |
| Теоретические занятия | 2 |
| Отработка ударов справа и слева мячом об стенку. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» по линии. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» кроссом. | 2 |
| Игра через сетку. Удары справа и слева «с лета» и «с полулета». | 2 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Отработка ударов «смеш». | 4 |
| Отработка подачи через сетку. | 2 |
| Отработка взаимодействия игроков при парной игре. | 2 |
| Отработка «резаных» ударов. | 2 |
| Отработка «крученых» ударов. | 2 |
| Отработка укороченных ударов. | 2 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Отработка и выполнение топ-спинов. | 6 |
| Отработка ударов справа и слева «с полулета» через сетку. | 6 |
| Отработка через сетку чередования ударов «с лета» и «с полулета». | 6 |
| Игра через сетку с выходом к сетке и игрой «с лета» и «с полулета». | 6 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Движения теннисистов в необычных ситуациях. | 6 |
| Игра через сетку. Тренинг движений с попеременными ударами по линии и кроссом. | 12 |
| Игра парами. Отработка сложных комбинаций со сменой темпов. | 6 |
| Игра через сетку с подачи с применением различных приемов. | 6 |
| Игра через сетку с подачи. | 12 |
| Игра через сетку с подачи парами. | 6 |
| Теоретические занятия. Воспитательная работа | 2 |
| Соревнования | 14 |
| Занятия по общей физической подготовке. | 20 |
| Итоговое занятие. | 2 |
| Итого: | 144 |

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
4. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
5. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
7. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
8. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Голенко, В.А. Азбука тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003. – 152 с. : ил.
2. Голенко, В.А. Школа тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2001. – 192 с. : ил.
3. Голенко, В.А. Академия тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2002. – 240 с. : ил.
4. Лоэр, Д.С. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Д.С. Лоэр, Е. Кап / пер. с англ. – СПб. : СЭНТЭ, 2002. – 175 с.
5. Скородумова, А.П. Теннис. Как добиться успеха / А.П. Скородумова. – М. : Pro Press, 1994. – 176 с.
6. Фоменко, Б.И. История лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М. : Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с. : ил.