

Администрация городского округа Перевозский
Нижегородской области
муниципальное автономное учреждение
городского округа Перевозский Нижегородской области
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 5
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Примощенко Д.И. _____

№ 126/1-ПД от 29.08.2025г

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»**

Уровень «ознакомительный»

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор/разработчик:
тренер-преподаватель
Родина Наталья Владимировна

г. Перевоз
2025 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

7. Уставом и локальными актами МАУ ФОК «Чайка»

Особенности реализации ДОП

Программа «Большой теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа имеет ознакомительный уровень освоения.

Форма обучения по программе – очная.

Актуальность

Новизна данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с учащимися различного возраста, уровня физического

развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами большого тенниса.

Отличительные особенности: программа использует принцип «Play and Stay» (Играй и оставайся) с применением адаптированного оборудования (мячи с низким отскоком, облегченные ракетки, мини-корты) для быстрого вовлечения в игру.

Направленность программы: Физкультурно – спортивная.

Теннис способствует развитию основных физических качеств (координация, ловкость, скорость), укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированию личностных качеств (дисциплина, целеустремленность, стратегическое мышление).

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису. Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по годам обучения.

Программный материал предполагает:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

-воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых людей;

- обучение судейству.

Учебный материал рассчитан на последовательное и

Постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте 8-18 лет.

Объем программы: дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 8-18 лет, рассчитана на 1 год обучения (1 год обучения - 228 часов).

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут.

Наполняемость группы: 6-8 человек.

Прием учащихся осуществляется в свободном порядке, предоставляя каждому ребенку освоиться, познакомиться с планом будущих занятий, приобрести соответствующие программе знания, умения, навыки.

Необходима медицинская справка для посещения занятий.

Особенности организации образовательной деятельности:

индивидуальная, групповая, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Цель программы: оздоровление и гармоничное физическое развитие детей и подростков средствами большого тенниса, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

1. Оздоровительные: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

2. Образовательные: обучение основам техники и тактики большого тенниса, правилам игры, основам судейства.

3. Воспитательные: воспитание трудолюбия, дисциплины, умения работать в группе, уважения к сопернику.

Ожидаемые результаты:

- умение выполнять основные удары;
- вести счет, играть на счет;
- улучшение физической подготовки;
- участие в внутриклубных соревнованиях и другое.

Формы контроля: сдача нормативов по ОФП и СФП, контрольные игры, тестирование технических элементов, участие в турнирах.

Текущий контроль по дополнительной общеобразовательной программе проходит в конце изучения каждой темы, раздела.

Промежуточная аттестация проходит два раза в год (в январе, мае), аттестация по итогам реализации дополнительной общеобразовательной программы – при завершении обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

Учебный план на 1 год

№	Раздел	1 год обучения			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	77	23	54	Тренировочное занятие
3	Специальная физическая подготовка	66	17	49	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая подготовка	64	18	46	Тренировочное занятие
5	Контрольные игры и соревнования	9	0	9	Тренировочное занятие
6	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	6	0	6	Тренировочное занятие
	Итого	228	64	164	

**3. Рабочая программа
(учебно-тематический план)
на 1 год обучения**

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	1. Теоретическая подготовка	6	6	-	
1	История тенниса. Правила игры. Гигиена спортсмена и питание.	2	2	-	Опрос
2	Тактика одиночной и парной игры.	2	2	-	Опрос
3	Профилактика травматизма.	2	2	-	Опрос
	2. Общая физическая подготовка	77	20	54	
1	ОФП в зале, бег на 3, 6, 10, 20, 30 метров, челночный бег	12	4	10	Тренировочное занятие
2	Ходьба на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами	6	2	4	Тренировочное занятие
3	Бег вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках,	6	2	4	Тренировочное занятие
4	Бег с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра.	6	2	4	Тренировочное занятие
5	Бег с захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, наблюдение трусцой прыжками.	6	2	4	Тренировочное занятие
6	Бег в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками.	6	2	4	Тренировочное занятие
7	Бег с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений.	14	4	10	Тренировочное занятие
8	Подвижные игры с мячом.	13	3	10	Тренировочное занятие
9	Подвижные игры с мячом и движениями.	6	2	4	Тренировочное занятие
	3. Специальная физическая подготовка	66	17	49	
1	Рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (стоя, боком, спиной по направлению движения, сидя, лежа в разных положениях)	14	3	11	Тренировочное занятие
2	Бег со сменой направления (зигзагом); 2 - 3 прыжка на месте и бег на 30 метров	8	3	5	Тренировочное занятие

3	Прыжки (подскоки на носка; на одной, на двух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину - спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх.	14	3	11	Тренировочное занятие
4	Упражнения для развития и укрепления костно - мышечного аппарата: в парах.	6	2	4	Тренировочное занятие
5	Перетягивание партнера; опускание и поднятие рук с сопротивлением; присед (руки на поясе), вставание с сопротивлением.	6	2	4	Тренировочное занятие
6	Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением)	6	2	4	Тренировочное занятие
7	Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов	12	2	10	Тренировочное занятие
	4. Техничко-тактическая подготовка	64	18	46	
1	Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость. Спортивные игры	14	4	10	Тренировочное занятие
2	Освоение силовых, скоростных, координационных, комбинационных упражнений	8	4	4	Тренировочное занятие
3	Метание небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений (сверху, сбоку, снизу)	12	2	10	Тренировочное занятие
4	Выполнение бросков стоя, сидя, на одном колене	6	2	4	Тренировочное занятие
5	Подвижные упражнения в движении.	6	2	4	Тренировочное занятие
6	Упражнения для развития быстроты.	6	2	4	Тренировочное занятие
7	Повторное пробегание коротких отрезков /10 -30 м/ из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада	12	2	10	Тренировочное занятие
	5. Контрольные игры и соревнования	9	0	9	
1	Правила приема и подачи мяча. Совершенствование силовых, скоростных качеств.	4	0	4	Соревнования
2	Закрепление тактических схем игры в парной комбинации	4	0	4	Соревнования

3	Игровая практика, основа игры в парах	1	0	1	Соревнования
	6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов	6	0	6	
1	Игровая практика. Сдача нормативов.	4	0	4	Соревнования
2	Отработка приемов техники и тактики игры в теннис. Нормативы.	2	0	2	Соревнования

Календарный учебный график

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		4	2				6
2		2	2	2			6
3		2	2	2			6
4		2	2	1	1		6
5		3	1	2			6
6	2	2	1	1			6
7		2	2	2			6
8		2	2	2			6
9		2	2	2			6
10		2	2	2			6
11		2	2	2			6
12		3	2	1			6
13		3	1	2			6
14		2	2	2			6
15		2	2	2			6
16	2	1	1	2			6
17		2	1	2	1		6
18		1	1	1	1	2	6
19		2	1	1	2		6
20		2	2	2			6
21		2	2	2			6
22		2	2	2			6
23		2	2	2			6
24		2	2	2			6
25		2	2	2			6
26		3	1	2			6
27		2	2	2			6
28	2	2	1	1			6
29		3	2	1			6
30		2	1	1	2		6
31		2	1	1	2		6
32		2	2	2			6
33		2	2	2			6
34		2	1	1		2	6

35		1	1	2		2	6
36		1	3	2			6
37		1	3	2			6
38		1	3	2			6
Всего	6	77	66	64	9	6	228

2. Содержание программы

Теоретическая подготовка:

История тенниса. Правила игры. Тактика одиночной и парной игры.
Гигиена спортсмена и питание. Профилактика травматизма.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Упражнения на развитие скорости реакции, координации, стартовой скорости, бокового перемещения (приставными шагами), работы ног.

Техническая подготовка:

Для нач. группы (8-10 лет): хватка ракетки. Исходная стойка. Перемещения. Удары с лета и с отскока. Поддача с подготовительного движения.

Для сред. группы (11-13 лет): совершенствование ударов справа и слева. Поддача. Прием подачи. Укороченный удар. Игра у сетки.

Для старш. группы (14-17 лет): силовая поддача. Смэш. Свеча. Удар с задней линии. Тактические комбинации.

Тактическая подготовка: выбор позиции на корте. Как играть против разных типов соперников. Построение очка.

Методическое обеспечение

Материально-техническая база: корт(ы), сетка, теннисные ракетки разных размеров, мячи (красные, оранжевые, зеленые, желтые), тренажеры (например, "метательные машины" на группу), утяжелители, лестница для координации, конусы.

Методы обучения: фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

Дидактические материалы: плакаты, схемы, видео уроки.

Система контроля и нормативы

Пример нормативов для средней группы (11-13 лет) на конец учебного года:

ОФП: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места.

СФП: жонглирование ракеткой (мяч не падает) – 20 раз.

Попадание в цель с задней линии (из 10 попыток) – 6 попаданий.

Подача в квадрат (из 10 попыток) – 5 попаданий.

Контрольная игра: проведение не менее 2 геймов на счет.

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической и технической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения. **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Материально-технические условия:

Учебные занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Большой теннис» проходят в спортивном зале

Список используемой литературы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
7. Уставом и локальными актами МАУ ФОК «Чайка»
8. Методические рекомендации ITF (International Tennis Federation) по программе «Play and Stay».
9. Горховецкий В.Л., Романовский В.Е. Большой теннис: для всех и каждого
10. Основы тенниса /Под ред. Л.С. Зайцевой.-М.: О-75 Физкультура и спорт, 1980.-152 с., ил./
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения (Москва: «ACADEMIA», 2004)

12. Учебники по теннису для детей (например, книги О.В. Якубовской, А.В. Курникова).
13. Правила вида спорта "Теннис", утвержденные Минспортом России.