Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
На заседании Педагогического совета
Дома детского творчества
Протокол №5 от 15.06.2026 г.

«УТРЕРЖДАЮ»
Директор Дома детского творчества
Е.В. Ставцева
Приказ № 26/1 от 15.06.2026г.

Елена Викторовна Ставцева
Подписано цифровой подписью: Елена Викторовна Ставцева
DN: cn=Елена Викторовна Ставцева, o=Дом детского творчества, ou, email=ddt-stavceva@rambler.ru, c=RU
Дата: 2026.06.18 16:02:22 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТЕННИС»

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
2026г.

Пояснительная записка

«Теннис» – это динамичная общеобразовательная общеразвивающая программа учреждения дополнительного образования, которая заключается в реализации четырехступенчатой спортивной подготовки теннисистов:

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

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 обучающихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис»
Автор программы	Орлов Михаил Иванович
Дата создания	2026г.
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

Нормативно-правовая база

Нормативно-методические основы разработки программы представлены в следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изм. и доп., далее - ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (с изм. и доп.);

3. Указ Президента РФ от 07.05.2024 N 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2024 № 1726-р» (с изм. и доп., далее - концепция);

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации
«Развитие образования» (в редакции от 26 декабря 2024 года и последующих);

6. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 04.09.2019 № 467 (с изм. и доп.);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 г. №883 «Об утверждении методик расчёта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа

2020 года N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп.);

13. 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»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

16. Протокол заочного заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2022 года от № Д06-23/06пр;

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. №АБ-254/06 «О направлении информации» (Методические

рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации, во исполнение пункта 1 раздела 1 Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы) (далее – методические рекомендации во исполнение Концепции до 2030 г.);

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
19. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ» (далее – методические рекомендации о сетевом взаимодействии);
20. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

21. Приказы, постановления МО;

22. Устав Дом детского творчества.

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.

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.

Цель программы: допрофессиональная начальная подготовка и обучение мастерству игры в теннис.

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;

Реализация основных направлений по программе:

- 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.

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.

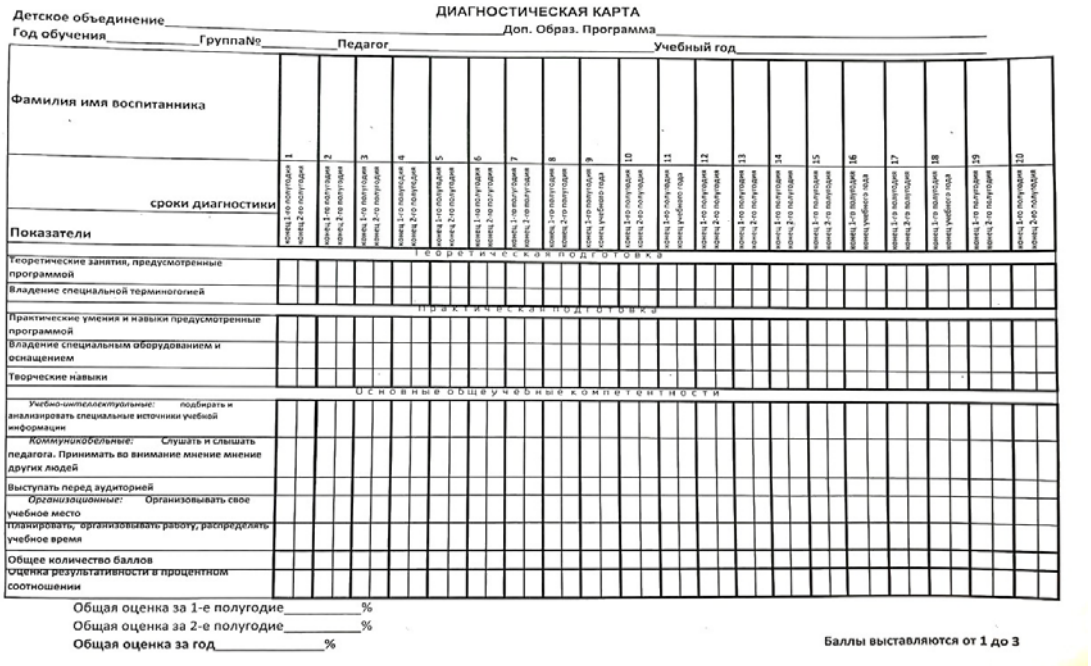
Определение результативности Программы

• 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 (таблица1).

• 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



ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение_____ Доп. Образ. Программа_____

Год обучения_____ Группа№_____ Педагог_____ Учебный год_____

Фамилия имя воспитанника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
сроки диагностики	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 учебного года	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
Показатели																					
Теоретическая подготовка																					
Теоретические занятия, предусмотренные программой																					
Владение специальной терминологией																					
Практическая подготовка																					
Практические умения и навыки предусмотренные программой																					
Владение специальным оборудованием и оснащением																					
Творческие навыки																					
Основные общеучебные компетентности																					
Учебно-интеллектуальные: подбирать и анализировать специальные источники учебной информации																					
Коммуникабельные: Слушать и слышать педагога. Принимать во внимание мнение мнение других людей																					
Выступать перед аудиторией																					
Организационные: Организовывать 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.

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 года 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 (крученый, 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.

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

ВОСПИТАНИЕ

Цель: развитие личности учащихся, обладающих совокупностью таких качеств, как патриотизм, базовые духовно нравственные ценности, социокультурная толерантность и коммуникативная компетентность, стремление к самопознанию и саморазвитию, готовность к созидательному труду на благо общества, страны и региона, уважение и стремление к сохранению и развитию истории и традиций страны, региона, города.

Задачи:

– Формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к исторической памяти своей страны, любви к стране, малой родине городу;

– приобщение к духовно-нравственным ценностям, общечеловеческим нормам морали, национальным устоям, традициям;

– развитие экологической культуры, воспитание бережного отношения к природе;

– формирование культуры здорового образа жизни;

– профилактика правонарушений, социально-опасных явлений в подростковой среде;

– самореализация и профессиональное самоопределение детей в рамках реализуемых дополнительных общеразвивающих программ**;**

– формирование гармоничных детско-родительских отношений, благоприятного психологического климата в учебном объединении.

Ожидаемые результаты:

– Сформированы чувства уважительного отношения к своей стране, исторической памяти героического прошлого к стране, подвигам защитников Отечества;

– сформированы понятия базовых, национальных и духовно-нравственных ценностей (честь, совесть, справедливость, вера в добро, человеколюбие и др.)

– активное участие учащихся в экологических акциях, марафонах и иных формах экологической активности;

– сформировано ценностное отношение к здоровью;

– сформированы основы правовой культуры, законопослушное поведение, расширен правовой кругозор учащихся;

– сформированы первоначальные трудовые умения, добросовестное отношение к труду, положительный взгляд на мир профессий;

– благоприятных психологический климат в учебном объединении, заинтересованность родителей в творческом развитии детей.

Воспитательный потенциал

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.

Направления и содержание воспитательной работы

Воспитательный процесс реализуется через основные направления воспитательной работы: духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое, здоровьесберегающее, трудовое, профессионально-личностное и правовое воспитание, работа с родителями.

1.Гражданско-патриотическое воспитание. Направлено на воспитание у учащихся гордости и уважения к истории, любви к родному городу, краю, стране, стремления к сохранению традиций, формирование социальной ответственности, принятие социально значимых ценностей.

2. Духовно-нравственное. Направлено на формирование ценностных представлений о морали, основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, уважение к старшему, нравственный

выбор и др.), уважительное отношение к традициям, культуре и языку своего народа.

3. Экологическое. Направлено на формирование экологической культуры, личной ответственности за будущее города, страны.

4. Профессионально-личностное. Ориентировано на развитие у детей познавательной активности, раннюю профориентацию, формирование «профильной» культуры», «гибкой» адаптации и соотношения собственных возможностей с требованиями и реалиями современного общества и профессионального сообщества. Направлено на выявление творческих индивидуальных способностей и профессионального самоопределения.

5. Здоровьесберегающее. Направлено на формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности к ЗОЖ, занятиям физической культурой, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, профилактику вредных веществ.

6. Правовое. Направлено на формирование правосознания учащихся осознанного стремления к правопорядку, на профилактику социально-опасных явлений.

7. Работа с родителями. Направлена на повышение родительской ответственности за обучение и воспитание своих детей, вовлечение родителей в жизнь учебного объединения.

Формы проведения воспитательных мероприятий: интеллектуальные, деловые, ролевые игры, театральные постановки, дискуссии, социально-значимые проекты и инициативы, праздники, акции, соревнования, конкурсы, фестивали, мастер- классы, флешмобы и т.д.

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» и другие.
4. Спортивные игры, эстафеты, семейные старты, показательные выступления, походы.
5. Работа с родителями. Показательные выступления обучающихся.
6. Городские турниры и соревнования, посвященных календарным датам.
7. Спортивные флешмобы и спортивные праздники .

Методы воспитательного воздействия: убеждение, упражнение, поощрение, пример, наставничество (педагог-ученик, ученик-ученик), моделирование,

алгоритмизация, творческая инвариантность, воспитание через личностно-значимых людей, деловые игры, социально-психологические тренинги и др.

Условия организации воспитания. Организация воспитания в рамках программы направлена на всестороннее развитие личности учащихся, включая их физическое, духовно-нравственное, патриотическое, экологическое, профессионально-личностное и правовое воспитание. Формы воспитательной работы разнообразны и включают интеллектуальные и ролевые игры, постановки, социально значимые проекты, праздники, флешмобы, мастер-классы и экскурсии. Результатом успешной воспитательной работы являются патриотическое сознание, уважение к истории страны, осознанное восприятие духовно-нравственных ценностей, ответственное отношение к экологии, готовность к профессиональной деятельности, соблюдение правовых норм и благоприятный микроклимат в группе. Воспитательная работа направлена на комплексное развитие личности, позволяющее детям полноценно интегрироваться в общество, сохраняя чувство достоинства, ответственность и гуманность.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Названия события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий. Успешное достижение цели
1	Турнир по теннису Школьной теннисной лиги	Сентябрь	Турнир	Фото и видеоматериалы турнира
2	Беседа «Мы за здоровый образ жизни»	сентябрь	Беседа	Фотоотчет
3	Профилактика экстремизма и терроризма	Октябрь	Беседа	Фотоматериалы
4	Соревнования по теннису в честь Дня народного единства	Ноябрь	Турнир	Фото и видеоматериалы турнира
5	Акция «Письмо солдату»	Декабрь	Акция	Отправка писем на СВО
6	Турнир «Лучшая ракетка»	Декабрь	Турнир	Фото и

				видеоматериалы турнира
7	Рождественский турнир по теннису	Январь	Турнир	Фотоотчет
8	Акция «Спорт вместо наркотиков»	Январь	Акция	Фотоотчет
9	Беседа: «Духовные ценности и спорт», «О жизненных ценностях и нравственных ориентирах»	Февраль	Беседа	Фотоотчет
10	Лыжный поход	Февраль	Поход	Фотоотчет
11	Турниры по теннису в честь Дня защитника Отечества	Февраль	Турнир	Фото и видеоматериалы турнира
12	Турнир по теннису "Весенний мяч"	Март	Турнир	Фото и видеоматериалы турнира
13	Спортивная игра «Веселые старты»	Апрель	Игра	Фото и видеоматериалы турнира
14	Беседа «Как теннис помогает в борьбе с вредными привычками»	Апрель	Беседа	Фотоотчет
15	Участие в социально-значимых проектах	Апрель-май	Акции, программы	Фотоотчет
16	Соревнования по теннису в честь Дня Победы	Май	Турнир	Фото и видеоматериалы турнира
17	Показательные выступления обучающихся по теннису. Участие в отчетном концерте дома детского творчества	Май	Показательные выступления	Фотоотчет

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 Олджих, 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.