

Республика Карелия  
Администрация Петрозаводского городского округа  
Управление образования  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Центр образования и творчества «Петровский Дворец»  
(МОУ «Петровский Дворец»)

ОДОБРЕНО  
Методическим советом  
Протокол № 1 от «24» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «Петровский Дворец»  
М.М. Карасева  
Приказ от «31» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Теннис в радость»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: от 3-х лет и более

Разработчик:  
**Муони Аннели Викторовна,**  
педагог дополнительного образования

Петрозаводск

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис в радость» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень программы – базовый.**

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья детей. Занятия по программе способствуют не только приобретению учащимися технико-тактических приёмов игры в теннис, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

### **Новизна.**

Методика занятий предполагает использование новейших разработок, заимствованных у ведущих специалистов в области подготовки теннисистов Российского и мирового уровня, закаливание в процессе тренировки, ориентацию не только на физическое развитие, но и на высокий эмоциональный фон занимающихся.

Главной оценкой для самого ребёнка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что на секции ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Кроме того, зная о положительном воздействии музыки на человека, в течение нескольких лет на занятиях внедряется танцевальная разминка.

### **Педагогическая целесообразность.**

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

Образовательная программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывные систематические тренировочные занятия делают интерес к такому виду спорта, как теннис, устойчивым, формируют привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни. Здоровье-Радость-Гармония – вот наш девиз!

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет. На обучение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к игре в теннис.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 3 года и более. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 496 часов.

Занятия проводятся:

1-ый год обучения

два раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, 34 недели, 136 часов

2-ой год обучения

один раз в неделю 1 час, два раза в неделю по 2 часа, 5 часов в неделю, 36 недели, 180 часов в год

3-ий год обучения

один раз в неделю 1 час, два раза в неделю по 2 часа, 5 часов в неделю, 36 недели, 180 часов в год

Занятия проводятся по 45 минут, перерыв 10 минут.

**Форма обучения:** Очная

## **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья обучающихся и уровня физической подготовки. К занятиям по программе необходимо иметь медицинский допуск.

Реализация программы способствует формированию навыков большого тенниса и повышению самореализации личности обучающегося. Занятие построены так, что физическая спортивная нагрузка чередуется с нагрузкой в оздоровительных целях. Программа содержит блок теоретических знаний в области техники и тактики большого тенниса, предполагает приобретение опыта индивидуальной и коллективной игры.

Большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы:**

Разностороннее физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни через знакомство и обучение игре в теннис.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- изучить правила игры в большой теннис, смысл спортивной терминологии;
- изучить основные понятия игры на счёт и правила судейства;
- научить основам правильного выполнения базовых ударов в большом теннисе;
- научить способам грамотного (правильного) перемещения по спортивной площадке во время игры;
- изучить правила профилактики травматизма во время игры в теннис.

#### *Развивающие:*

- сформировать общие представления о физической культуре и об игре в теннис;
- способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
- способствовать развитию равновесия, ритма, координации движения и опорно-двигательной системы;
- способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

#### *Воспитательные:*

- сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
- воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий (тренировок);
- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности, самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и дисциплины.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название дисциплины, раздела дисциплины	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Теоретические сведения	15	15	-	Педагогическое наблюдение
2.	ОФП	50	2	48	Педагогическое наблюдение
3.	СФП	25	2	23	Педагогическое наблюдение
4.	Техника/тактика	38	4	34	Педагогическое наблюдение
5.	Судейская практика	5	1	4	Педагогическое наблюдение
6.	Контрольные нормативы	3	1	2	Контрольные нормативы
	<b>Всего:</b>	136	20	116	
<b>2 год обучения</b>					
1	Теория	6	6		Педагогическое наблюдение, тестирование
2	ОФП	40	2	38	Педагогическое наблюдение
3	СФП	40	2	38	Педагогическое наблюдение
4	Техника/тактика	60	10	50	Педагогическое наблюдение
5	Судейская практика	10		10	Педагогическое наблюдение
6	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
7	Участие в соревнованиях	20		20	Педагогическое наблюдение
	<b>Всего:</b>	180	20	160	
<b>3 год обучения</b>					
1	Теория	6	6		Педагогическое наблюдение
2	ОФП	40	2	38	Педагогическое наблюдение
3	СФП	40	2	38	Педагогическое наблюдение
4	Техника/тактика	60	10	50	Педагогическое наблюдение
5	Судейская практика	10		10	Педагогическое наблюдение
6	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
7	Участие в соревнованиях	20		20	Педагогическое наблюдение
	<b>Всего:</b>	180	20	160	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Содержание первого года обучения*

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

**Теория:** Сведения о развитии тенниса в стране; гигиена закаливания, режим питания, влияние физических упражнений на организм занимающихся, правила соревнований; оборудование и инвентарь. Техника безопасности поведения в спортивном зале, требования к форме.

#### **Практика**

ОФП: Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, упражнения для развития координации движений, акробатические упражнения;

- Подвижные игры;
- Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, тройной прыжок с места, метание мячей
- Упражнения на формирование осанки;

СФП(специальная физическая подготовка):

- бег спиной вперед, боком (приставным шагом, скрещиванием ног, прыжками); ускорение,
- прыжки на одной и двух ногах

#### Техника / тактика

Упражнения с теннисным мячом

- бросок, ловля одной, двумя руками вверх
- бросок ловля одной, двумя руками в корт
- бросок в цель на дальность
- игра ладошкой
- броски мяча в парах
- игра с мячом в передвижение: догнать мяч, пробежать вокруг мяча, перед мячом
- Упражнения с ракеткой и мячом
- хват ракетки, смена хвата на месте, в движении из различных положений
- жонглирование: на правой (левой) стороне, со сменой сторон, с разной высотой подброса, ободом ракетки, с остановкой мяча на ракетке, с вращением мяча, поднимание мяча с пола без помощи рук

Игровые стойки

- основная
- открытая для игры справа / слева
- полуоткрытая для игры справа/слева
- изменение опорного положения: левая /правая опора, перенос центра тяжести, равновесие
- смена стоек на месте, в передвижении (бегом, приставным шагом, прыжками, бросками и т.д.)

Имитация

- стойка - хват ракетки - постановка ракетки в ударное положение - средняя часть движения (контакт с мячом)- сопровождение – окончание – поворот корпуса –замах (голова ракетки вверх). Все по фазам в различной последовательности.
- игровые стойки и имитация вместе

#### Судейская практика

правила соревнований

### *Содержание второго, третьего годов обучения*

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

**Теория:**

сведения о развитии тенниса в стране и за рубежом; гигиена закаливания, режим питания, врачебный контроль; основы спортивной тренировки; психологическая подготовка; правила соревнований; оборудование и инвентарь.

### ***Практика***

ОФП:

- упражнения для развития координации движений, акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, тройной прыжок с места, метание мячей
- Спортивные игры;
- СФП (специальная физическая подготовка):
- бег спиной вперед, боком (приставным шагом, скрещиванием ног, прыжками); ускорение, изменение направления; рывки (стартовые) с высокого старта и с разных исходных положений;
- прыжки на одной и двух ногах через предметы (скамейка, мяч), упражнения со скакалкой.
- Техника / тактика
- Упражнения с теннисным мячом
- бросок в цель на дальность
- Упражнения с ракеткой и мячом
- ободом ракетки, с вращением мяча
- Игровые стойки
- основная
- открытая для игры справа / слева
- полуоткрытая для игры справа/слева
- нейтральная
- закрытая
- Переход от основной стойки через разножку в стойки для удара (короткими семенящими шагами)
- Средства специальной тренировки:
- игра на теннисной стенке
- имитация, зеркало
- игра в парах
- игра со спаррингом
- теннисные подвижные игры
- тренировочные игры на счет с различными вариантами технико-тактических заданий
- участие в соревнованиях

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Первый год обучения*

### ***Личностные***

Воспитательный результат можно считать достигнутым, если обучающиеся умеют организовать свой досуг средствами физической культуры и спортивной тренировки. У обучающиеся формируется навык управления своими эмоциями в различных ситуациях, развивается внимательность и наблюдательность.

### ***Предметные***

Результатом занятий по программе будут знания обучающихся исторических фактов о развитии тенниса в России, способы закаливания организма, сведения о разметке корта, судействе соревнований. Обучающиеся умеют выполнять различные упражнения с мячом, с мячом и ракеткой, имитацию на месте и в движении, играют по упрощённым правилам через сетку.

***Метапредметные:***

У обучающихся формируются знания о факторах, влияющих на здоровье, о значении гигиены и закаливании организма. Формируется уважительное отношение к иному мнению, культура поведения в коллективе.

#### *Второй год обучения*

##### ***Личностные:***

У обучающихся формируются навык самодисциплины и самоорганизации, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

##### ***Предметные:***

Обучающиеся умеют выполнять стойку теннисиста, основные базовые удары и перемещения. Научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление. Выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

##### ***Метапредметные:***

Обучающиеся научатся соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; научатся контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях.

#### *Третий год обучения*

##### ***Личностные:***

Обучающиеся умеют осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. Умеют составлять графики личных достижений.

##### ***Предметные:***

Обучающиеся умеют выполнять стойку теннисиста, основные базовые удары и перемещения. Научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление. Выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

##### ***Метапредметные:***

Обучающиеся знают об особенностях тенниса и его влиянии на организм человека; научатся соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки. Наиболее ярко результат проявляется в успешных выступлениях на внешних соревнованиях.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во недель (кол-во дней)	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	13.09.2021	31.05.22	34 недели	136	2 ч/нед
2 год обучения	01.09.2022	31.05.23	36 недель	180	5 ч/нед
3 год обучения	01.09.2022	31.05.24	36 недель	180	5 ч/нед

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по данной программе необходим спортивный зал, оборудованный освещением, стойками, сеткой, скамейками, шведскими стенками, зеркалами. Инвентарь (ракетки, мячи, корзина, фишки, скакалки).

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Документы, регулирующие нормативно-правовые взаимоотношения в дополнительном образовании

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Устав МОУ «Петровский Дворец», утвержден постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 24.12.2018 № 3837
6. Локальные акты МОУ «Петровский Дворец».

## Учебная литература

7. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса/ С.П. Белиц-Гейман. – М.: Интерграф-Сервис, 1994. – 351с.
8. Гиссен Л.Д. Вопросы спортивной психогигиены/ Л.Д. Гиссен - М.: Советский спорт, 2010, 255 с.
9. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх/М.А. Годик, А.П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010, 321 с.
10. Материалы семинара тренеров в рамках турнира «Кубок Кремля»
11. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин – М.: Астрель, 2010, 864 с.
12. Программа Теннис для ДЮСШ от 26.08.2007 г.
13. Тарпищев, Ш.А. Азбука тенниса/ Ш.А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2005, 356с.
14. Тарпищев Ш.А. Школа тенниса/ Ш.А. Тарпищев. – М.: Дедалус, 2005, 380 с.
15. Скородумова А.П. Теннис: как добиться успеха/А.П. Скородумова – М.: PRO-PRESS, 2003, 230 с.

16. Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства/В.Н. Янчук – М.: АСТ-Пресс, 2002, 115 с.
17. Федерация тенниса РК <https://vk.com/public133938415>[электронный ресурс] [playtennis.spb.ru](http://playtennis.spb.ru)[электронный ресурс]

## ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### **Формы и способы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Программа «Теннис в радость» предполагает промежуточную аттестацию, с целью выявления успешности освоения учащимся программы за учебный год.

Формы аттестации обучающихся: контрольные нормативы, соревнование, судейская практика.

Методы (способы) аттестации: педагогическое наблюдение, беседа с ребенком и родителями, тестирование.

может быть выдвинут на присвоение звания «Творянин года».

Результаты отражают высокий, средний, опорный уровень освоения программы. Результативность отслеживается на основе практической деятельности.

### *1-ый год обучения*

уровень	критерии
Опорный	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;
средний уровень	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
высокий уровень	уметь вести счет по упрощенной системе; при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета

### *2-ой год обучения*

уровень	критерии
Опорный	пользоваться умениями, полученными за первый год обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).
средний уровень	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.
высокий уровень	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.

### *3-й год обучения*

уровень	критерии
Опорный	- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче - владеть всеми техническими приёмами
средний уровень	- 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.
высокий уровень	- 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;

### Контрольные нормативы по ОФП/СФП, техника/тактика

Название норматива	Возраст											
	До 8 лет		До 10 лет		До 12 лет		До 14 лет		До 16 лет		До 18 лет	
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.
ОФП/СФП												
Прыжок в длину	1,6	1,5	1,8	1,6	2,1	1,8	2,3	2,0	2,3	2,0	2,5	2,2
Бег 20 м (в сек.)	4,7	4,9	4,1	4,5	3,9	4,3	3,5	4,0	3,5	4,0	3,3	3,8
Прыжки через скамейку (за 30 с.)	50	50	70	70	70	70	80	80	80	80	90	90
Передвижение по корту (за 15 с.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Кросс	Время в зависимости от дистанции											
Подтягивание	2	2	3	2	6	2	8	2	10	2	12	2
Упражнения на пресс	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30
Игра от стенки	10	10	20	20								
Игра по диагонали	10	10	20	20	50	50	50	50	50	50	60	60
Игра по прямой	10	10	20	20	50	50	50	50	50	50	60	60
«Треугольник»	1	1	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10
«Восьмерка»	1	1	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10
Топ-спин	1	1	5	5	10	10	20	20	30	30	30	30

Смэш	3	3	10/8	10/8	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10
Подача/прием	5/4	5/4	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
Резаный удар	5	5	10	10	25	25	30	30	30	30	30	30
Игра «с лета»	3	3	10	10	25	25	30	30	30	30	30	30

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Формы проведения учебных занятий:***

Основными формами организации обучения являются: учебное занятие, праздник, тренировка, походы, лыжные прогулки, соревнования.

### ***Принципы организации обучения***

- принцип сознательности, активности, самостоятельности при руководящей роли педагога;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и посильности;
- принцип учета особенностей обучаемых;

### ***Методы обучения***

- методы практико-ориентированной деятельности: упражнения, тренировка, соревнования;
- словесные методы обучения: объяснение, рассказ, беседа;
- метод наблюдения;
- метод игры;

### ***Особенности методики***

Занятия по программе «Теннис в радость» отличаются от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой специфике 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.

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.

Для нас важно, чтобы дети получали удовольствие и радость от тенниса, от самого процесса игры. Для этого используются облегчённые мячи (давление которых на 50% меньше стандартных), что даёт возможность скорректировать нагрузку и проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Кроме того, в зимний период, мы занимаемся закаливанием, выбегая босиком на снег.

В процессе обучения используются учебные видеоматериалы.

### ***Примерная структура занятия:***

- разминка
- основная часть (изучение нового материала, повторение, закрепление, совершенствование техники/тактики)
- заключительная часть (спортивные и подвижные игры)