

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

ОДОБРЕНО  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «Петровский Дворец»  
М.М. Карасева  
Приказ № 44-01 о/д от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Первые шаги в большой теннис»**

Срок освоения программы 68 часов  
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Составители:  
Муони Аннели Викторовна,

Петрозаводск  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по теннису «Первые шаги в большой теннис» относится к **стартовому уровню**.

### **Актуальность**

Большой теннис за последние десятилетия приобрел широкую популярность в Петрозаводске. Занятия теннисом приносят несомненную пользу и для физического развития, и для поднятия настроения и жизненного тонуса, помогают формированию дисциплины, твердого характера, а также воспитанию всесторонне развитых личностей. Умение играть в теннис многое добавляет к облику современного, уверенного в себе человека.

Программа направлена на физическое и нравственное самосовершенствование через знакомство с теннисом, которые включают в себя технику, тактику, физическую и психологическую подготовку.

### **Направленность программы**

Программа по теннису имеет физкультурно-спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров Российской Федерации.

### **Новизна программы**

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что в ней присутствует целостный комплексный подход к подготовке юных теннисистов и представлено последовательное решение педагогом и обучающимися многочисленных задач спортивной подготовки на пути к достижению результата.

Программа «Первые шаги в большой теннис» была составлена на основе обобщенного педагогического опыта, с использованием методических разработок А.Ю. Журавлевой, Г.П. Белиц-Геймана, В.Н. Янчука, А.П. Скородумовой, В.П. Жура, Н.Ю. Верхошанской, Т.О. Ивановой.

Программа призвана обеспечить преемственность с программой «Теннис в Радость», предполагая гибкое построение образовательно-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования, широкие возможности индивидуального участия детей и развития их физических качеств. Работа осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **Адресат программы**

Адресатом программы являются дошкольники в возрасте 5 - 7 лет. Набор учащихся для обучения по образовательной программе «Первые шаги в большой теннис» осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

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

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5- 7лет, срок реализации 8,5 месяцев

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 68ч

### **Формы и методы обучения**

Форма проведения занятий - групповые занятия с индивидуальным подходом.

Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 35 минут. Количество обучающихся в группе - 15 человек.

### **Форма обучения – очная**

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование общей культуры личности, физическое и умственное развитие через обучение базовым техническим приёмам игры в теннис.

### Задачи программы:

Обучающие:

- обучение технике и тактике большого тенниса;
- обучение технике безопасности на занятиях теннисом;
- формирование теоретических знаний основ истории и развития тенниса;
- обучение правилам соревнований по теннису;

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- развитие внимания, координации движений;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

Воспитательные:

- формирование мотивации к познанию и творчеству;
- воспитание силы воли, способности преодоления трудностей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модулей	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практик а	
1.	Техника безопасности поведения в спортивном зале	1	1	-	Педагогическое наблюдение,
2.	Общая физическая подготовка	19	-	19	Педагогическое наблюдение, Соревнования
3.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Педагогическое наблюдение, Соревнования
4.	Техника/тактика	28	4	24	Педагогическое наблюдение, Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	68	5	63	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теория:

Сведения о развитии тенниса в стране; гигиена закаливания, режим питания, 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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Предметные:

основы истории большого тенниса, его лидеров, победителей; правила техники безопасности и нормы поведения; базовые технические приёмы игры в большой теннис; выполнять упражнения с мячом и ракеткой; самостоятельно проводить разминку, держать мяч в игре, обмениваясь ударами с партнером

Метапредметные: развитие физических способностей; развитие внимания, координации движений; развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

### Личностные:

наличие мотивации к познанию, занятиям физической культурой, физические способности, выносливость; воспитаны: уважение друг к другу, культура общения, интерес к систематическим занятиям большим теннисом.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество недель (количество дней)	Количество часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2024	31.05.2025	34	68	1 ч * 2 раз/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. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.
3. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242).
8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ -3935/06 о «Методических рекомендациях 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».
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
10. Распоряжения Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Устав МОУ «Петровский Дворец», утвержден постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 24.12.2018 № 3837
13. Локальные акты МОУ «Петровский Дворец».

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

Основными формами организации обучения являются: учебное занятие, тренировка, 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;

#### **Примерная структура занятия:**

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