

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
ОБРАЗОВАНИЕМ ГОРОДА МОСКВЫ «КЛАСС-ЦЕНТР»
(ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-центр»)

ПРИНЯТО художественно-педагогическим советом ГБУСОШДО г. Москвы «Класс- центр» протокол № 1 «<u>26</u>» августа 2026г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБУСОШДО г. Москвы «Класс-центр»  Казарновский С.З. «<u>26</u>» августа 2026г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Теннисный клуб»

Направленность программы: (физкультурно-спортивная)

Для учащихся 6-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

Орлов А.В.

Москва
2026

Пояснительная записка

Данная программа разработана с целью обучения детей — учащихся школы основам игры в большой теннис, а также развития их двигательных, зрительных, социальных навыков.

Наименование: секция «Теннисный клуб»

Программа разработана с учетом предоставленного места для занятий, а также имеющегося инвентаря, который можно использовать на занятии.

В программу занятий входят:

- Изучение основ техники и тактики игры в большой теннис;
- Базовая беговая подготовка;
- Упражнения по развитию ловкости и реакции.

Программа «теннисного клуба» создана для учащихся 1-11 классов; рассчитана на 60 часов в год (с октября по май) 2 раза в неделю по одному часу и реализуется на групповых, парных или индивидуальных занятиях.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности секция «Теннисный клуб» разработана на основе:

- - Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) в действующей редакции;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р, с изменениями),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями) в действующей редакции;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивно подготовки» (с изменениями и дополнениями) в действующей редакции.

Актуальность общеразвивающей программы заключается в том, что занятия большим теннисом синтезируют в себе элементы физических упражнений, умение владеть своим телом, игры и нацеленности на победу, что положительно влияет на совершенствование координации движений учащихся, формирование выносливости и умения ориентироваться в любых ситуациях.

Цель программы: разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий большим теннисом.

Основные задачи физического воспитания в рамках дополнительного образования в «теннисном клубе»

Образовательные:

- Обучать основам быстрого принятия решений;
- Обучать основам техники бега;
- Обучать различным вариантам повышения уровня общей физической подготовки;
- Обучать технике управления ракеткой для игры в большой теннис;
- Обучать тактике игры в большой теннис.

Оздоровительные:

- Обучать правилам применения тех или иных упражнений с целью повышения выносливости, скорости, силы и реакции;
- Обучать правилам противодействия получению травм в процессе тренировки;

- Обучать способам управления ресурсами организма с целью достижения высоких результатов в процессе игры.

Воспитательные:

- Воспитывать культуру поведения и взаимодействия во время групповых занятий и соревнований;
- Воспитывать целеустремлённость и чувство товарищества;
- Воспитывать трудолюбие, волю к победе, самоуверенность;
- Приучать к активному образу жизни;
- Воспитывать способность прислушиваться к рекомендациям специалистов.
- Воспитывать активность, интерес к самопознанию и самосовершенствованию.

Решение задач дополнительного физического воспитания учащихся в рамках программы «теннисного клуба» направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений), развитие координационных способностей, а также скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, силы и гибкости;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, активности, воли к победе, взаимопонимание;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В течение занятий необходимо проводить беседы направленные на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, лидерских качеств;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физической нагрузкой;
- формирование знаний о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений, а также роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- формирование знаний об основных физических качествах человека и способах их развития;

- формирование знаний по истории олимпийских игр;
- формирование знаний по технике безопасности на занятиях разной направленности.

Методы и формы сообщения теоретических знаний устанавливаются руководителями физического воспитания, реализующими программу дополнительного образования.

Формы и методы предоставления теоретического материала разнообразны, но на современном этапе развития инноваций образования по возможности целесообразно реализовать их при помощи мультимедиа технологий.

Теоретические знания даются учащимся постоянно в процессе занятий.

Требования у занимающимся в «теннисном клубе» по программе дополнительного образования:

К занятиям допускаются:

- учащиеся, допущенные родителями к занятиям;
- учащиеся, допущенные врачом, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам;
- учащиеся, успевающие в освоении основных образовательных программ;
- учащиеся, готовые к занятию (в спортивной форме).

Спортивной формой считается:

- чистая спортивная обувь;
- спортивные брюки (допускаются шорты/юбки);
- спортивная футболка;
- спортивная кофта, ветровка;

Спортивная форма должна быть чистой, соразмерной, опрятной.

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня знаний и умений:

Теоретические основы знаний:

- базовая техника бега на короткие и длинные дистанции;
- тактика игры в большой теннис;
- правила предотвращения получения травм в процессе активной физической деятельности;
- техника управления ракеткой для игры в большой теннис.

Умения и навыки:

- техника выполнения основных ударов в большом теннисе;
- техника перемещения по теннисному корту в процессе игры в большой теннис;
- навыки использования ресурсов организма для достижения игровых целей;
- навыки управления концентрацией внимания, зрительной реакцией;
- навыки управления своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Требования, предъявляемые к занимающимся.

Занимающиеся обязаны:

- выполнять требования педагога;
- соблюдать нормы поведения в коллективе;
- соблюдать правила и технику безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и педагогу;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- регулярно посещать занятия; заранее сообщать педагогу о пропуске занятия.

Содержание занятия в «теннисном клубе» выстраивает педагог в зависимости от количества пришедших на занятия учащихся (форма занятий: групповые, парные, индивидуальные). Прохождение учебного материала проходит по принципу “от простого к сложному” с последовательным чередованием учебной деятельности.

Реализация программы способствует формированию навыков большого тенниса и повышению самореализации личности учащегося. Занятия 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.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала теннисного клуба	
Разделы программы	Часы
Удары справа и слева с отскока	8
Работа ног во время игры в теннис	6
Удары слёта	4
Комбинации различных ударов	6
Подача сверху	6
Различные виды подачи сверху	3
Игра в теннис	10
Игры в теннис на счёт	10
Тактика игры в теннис на счёт	5
Психологическая подготовка к турнирам	2
Итого:	60

Список используемой литературы для подготовки и проведения занятий по большому теннису в школе:

1. Дэйв Милей, Мигель Креспо (1998). «Учебник передового тренера». Международная Федерация Тенниса. Лондон, Англия.
2. Матвеев А. П. (2008) Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура, Москва, Просвещение
3. У. Тимоти Гэллуэй (2015) «Теннис. Психология успешной игры». Олимп-Бизнес. Москва
4. Брэд Гилберт, Стив Джеймисон (2016) «Победа любой ценой». Олимп-Бизнес, Москва.