Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
Приказ № 6а от 09.01.2025г.

ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТЕННИС»

Срок реализации: Бессрочная

г. Находка
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик ДОП..... 3
1.1.Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы..... 4
1.3. Содержание программы 5
1.4. Планируемые результаты..... 7
2. Комплекс организационно-педагогических условий..... 8
2.1. Календарный учебный график..... 8
2.2. Условия реализации программы..... 8
2.3. Формы контроля..... 9
2.4. Оценочные материалы..... 9
2.5. Календарный план воспитательной работы..... 9
2.6. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... 9
Список источников 10

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Теннис - вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом поле (корте) с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Соревнования по теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. Сложный характер соревновательной игровой деятельности в настольном теннисе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Соответственно во время игры в теннис создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств и других качеств, и свойств личности.

Кроме того, настольный теннис – один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма. Занятия теннисом воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях, и самое главное в показателях его физического и психического здоровья.

Поддержать интерес детей к виду спорта теннис предполагает реализация данной дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Теннис» (далее – Программа) разработана для отделения тенниса МБУ ДО СШ «Врангель» НГО имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся от 6 лет и старше.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки на отделение теннис.

Уровень усвоения: базовый.

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексный.

Адресат программы: в реализации программы участвуют дети школьного возраста, подростки, взрослое население, желающие заниматься теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группу принимаются обучающиеся разного возраста и пола, которые являются основным составом при обучении. Желающие заниматься принимаются бе Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных, физиологических и гендерных особенностей.

Программа и план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. В работе с детьми юного и подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Объем программы: 270 часов в год.

Режим занятий: годовой учебный план рассчитан на 45 недели в условиях спортивной школы. 3 раза; по 2 часа (120 минут).

Количество часов в неделю – 6 часов;

Продолжительность занятия – 2 часа (120 мин).

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия настольным теннисом, формирование и систематизация теоретических знаний, тактических умений и навыков игры в теннис, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

-познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта теннис, основными правилами игры, техникой, тактикой;

- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

- продолжение пополнения знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

- ознакомление обучающихся с теорией и практикой тенниса как вида спорта;

Развивающие:

- поддерживать устойчивый интерес к занятиям теннисом;

-целенаправленно развивать психологические качества; специальные двигательные навыки и - способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- привитие желания и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		1 год обучения			
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Тестирование, перечень вопросов
2	Общая физическая подготовка	133		133	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	45		45	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5	Спортивные и подвижные игры	26		26	Результаты игры
6	Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях	5		5	
7	Медицинский контроль	2		2	Медицинский осмотр
8	Тестирование и контроль	3	1	2	Тестирование, перечень вопросов
	ИТОГО за год	**270**	**7**	**263**	
	Общее количество часов за 1 год обучения:	**Всего: 270, Теория: 7, Практика: 263**			

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка:

1. Краткие исторические сведения о возникновении тенниса.
2. Гигиена, закаливание, режим дня.
3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях..

2. Общая физическая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания. Отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады, пружинящие покачивания в выпадах.

Упражнения для шей и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны, круговые вращения, повороты туловища. Поднимание прямых, согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться со скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 60 метров с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие. Прыжки в длину с места. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и в низ. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м. Кросс на дистанцию до 1 км.

3. Специальная физическая подготовка:

Имитация ударов и перемещений, их сочетаний: без применения дополнительных средств, с применением дополнительных мест (гантели, утяжелѐнные пояса, манжеты, резиновые амортизаторы).

Имитация игровых действий с применение технических средств (приспособлений, тренажѐров-роботов) и с помощью тренера набрасывание большого количества мячей.

Имитация перемещений: приставным шагом вправо-влево; скрестными шагами вправо-влево; беговым шагом вперѐд-назад; прыжками вправо-влево-вперѐд с одной и с двух ног.

Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую; имитация ударов: выполняется из исходного для подготовки к удару положения ног туловища и игровой руки и координирующим движением свободной руки: без ракетки; с ракеткой; у зеркала и без него на количество повторений.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

4. Техническая подготовка:

Набивание мяча ладонной стороной ракетки; набивание мяча тыльной стороной ракетки; набивание мяча поочерѐдно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами слева по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы корта; откидка слева со всей левой половины корта; сочетание откидок справа и слева по всему корту; выполнение подачи справа накатом в правую половину корта; выполнение подачи справа откидкой в левую половину кортаа.

Игра на корте с тренером-преподавателем по направлениям на большее количество попаданий в серии: игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; выполнение подач разными ударами; игра накатом – различные варианты по длине полета мяча; игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча; игра на счет разученными ударами; игра со всего корта с коротких и длинных мячей.

5. Спортивные и подвижные игры:

На развитие ориентации в пространстве

«По местам!», «К своим флажкам», «Кто раньше дойдѐт до флажка?», «Группа, смирно!».

Игры с бегом

«Два мороза», «Вызов номеров», «Ноги от пола», «Гонки зверей», «Караси и щука», «Третий лишний», «Совушка».

Игры с прыжками

«Попрыгунчики – воробышки», «Волк во рву», «Лиса и зайцы», «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Цепочка».

С элементами метания

«Охотники и утки», «Салки мячом», «Кто дальше бросит?», «Живая цель», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Комбинированные эстафеты.

6. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях:

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Врангель» НГО: «Легкоатлетический кросс, посвященный Дню защиты детей», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

7. Медицинский контроль

Медицинский осмотр проводится спортивным врачом в начале и конце тренировочного года. Медико-восстановительные мероприятия осуществляются в соответствии с учебным планом под контролем спортивного врача.

8. Тестирование и контроль:

Входящий и промежуточный виды контроля проводятся в виде тестирования по общей физической подготовке (2 раза в год-вначале года и в конце). Текущий и промежуточный виды контроля по теоретической части программы проводятся в форме перечня вопросов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Метапредметными результатами Программы являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

-расширение знаний истории зарождения игры теннис;

- способов и средств закаливания, режима дня;

-расширение знаний об основных элементах спортивной игры;

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;

- умение строить доверительное дружеское отношение;

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- развитие навыков сотрудничества с сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты

Предметными результатами программы является формирование следующих умений:

-овладеть начальными приемами техники и тактики;

-приобретение необходимых теоретических знаний;

-подготовка обучающихся к турнирам, матчевым встречам по теннису;

- успешная сдача нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «Теннис»

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Начало учебного года: 01 января
Окончание учебного года: 31 декабря
Продолжительность учебного года: 45 недели.
План учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл освоения Программы (45 недели), в котором:
45 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса непосредственно с тренером;

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дана окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год обучения	01 января	31 декабря	45 недели	270 часов в год	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации Программы:

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы используется следующий инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- мячи волейбольные, футбольные, для большого тенниса – 3 шт.
- набивные мячи – 10 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 3 шт.
- скакалки -10 шт.
- секундомер – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 5 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастическая стенка – 1 шт.
- табло для подсчѐта очков – 5 шт.
- аптечка;
- рулетка – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Реализация Программы обеспечивается тренером – преподавателем имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

Информационное обеспечение:

1. Байгулов Ю.П. Основы тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 160 с.,
2. Иванов В.С. теннис./ В.С. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 196 с.
3. Команов В.В. теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информ. печать. 2015 г.,
4. Теннис . Программа для спортивных секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 40 с.,
5. Силонов С. Ракетка в теннисе // теннис. №2. – 2016.

2.3. Формы контроля

Программа рассчитана на один год обучения. В течение учебного года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания.

Для оценки результативности программы применяется входной текущий и промежуточный виды контроля. Входной контроль проводится в начале учебного года (ноябрь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся. Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала. Промежуточный проводится в конце учебного года (сентябрь-октябрь) с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации дополнительной общеразвивающей программы.

2.4. Оценочные материалы

Входной контроль представлен в форме программы упражнений по ОФП и СФП. Приложение 1.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседа на тему ПДД	В течении года	Тренеры-преподаватели
2	Викторина на тему «Профилактика пагубных привычек»	В течении года	Тренеры-преподаватели
3	Проведение родительских собраний	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные консультации с родителями	В течении года	Тренеры-преподаватели
5	Беседа на тему «Терроризм – угроза обществу»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Беседа на тему «Пожарная безопасность	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение цикла инструктажей «Безопасность на занятиях»	В течении года	Тренеры-преподаватели
8	Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний»	Январь	Тренеры-преподаватели
9	Участие в легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели
10	Участие в физкультурном мероприятии «Рождественские старты»	Январь	Тренеры-преподаватели

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, и применения восстановительных средств

Группа	Содержание мероприятия	Сроки проведения
СОГ (Базовый уровень)	**Медицинские мероприятия**	
	1. Первичный осмотр	Начало спортивного сезона
	2. Повторный осмотр (перед участием в каждом спортивном мероприятии)	По назначению
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	1. Сбалансированное мероприятия	ежедневно
	2. Соблюдение режима сна и отдыха, режима дня	ежедневно
	3. Витаминизация	Осенний, зимний, весенний период
	4. Комплекс восстановительных упражнений (ходьба,прогулки, упражнения на дыхание)	После интенсивных нагрузок

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, имеющие медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства:

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
7. Методические рекомендации 2021 года ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.
8. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Проект Положения о дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в Сахалинской области.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. МР 2.4.0242-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021)

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/ Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва https://fcpsr.ru/
- Официальный http://publication.pravo.gov.ru интернет-портал правовой информации
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программа упражнений по общей физической подготовке

№	Описание упражнения	Единица измерения
1	Челночный бег 3х10м	с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	См
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
5	Прыжки на скакалке за 30 сек	Кол-во раз