

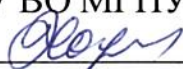
Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 /Н.П. Ходакова/
Протокол № 26 от 06 июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора
ГАОУ ВО МГПУ



/Е.Н. Геворкян/

Дополнительная общеразвивающая программа

«Большой теннис»

(66 часов)

Уровень программы – ознакомительный

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор:

Боброва А.В.

Москва, 2026

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Большой теннис является одним из самых популярных и динамичных видов спорта, способствующим физическому развитию, укреплению здоровья и формированию личностных качеств у детей и подростков. В условиях современного общества, где преобладают малоподвижный образ жизни и компьютерные развлечения, важно прививать детям любовь к активным видам спорта. Дополнительная общеразвивающая программа «Большой теннис» направлена на развитие физических навыков, формирование командного духа и воспитание дисциплины, что актуально для полноценного развития личности.

Цель: обучение детей и подростков основам игры в большой теннис, развитие их физических качеств, а также воспитание навыков командной работы и спортивной этики.

Задачи:

обучающие:

- ознакомить участников с правилами игры в большой теннис;
- научить основным техникам ударов (форхенд, бэкхенд, подача);
- развить навыки тактического мышления во время игры.

развивающие:

- способствовать развитию координации, ловкости, силы и выносливости;
- формировать умение работать в команде и взаимодействовать с партнёрами;
- развивать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных целей.

воспитательные:

- воспитывать уважение к соперникам и тренерам, соблюдение правил честной игры;
- формировать у детей чувство ответственности за свои действия на корте и вне его;

- способствовать развитию лидерских качеств и уверенности в себе.

Планируемые результаты обучения:

В результате обучающиеся будут

знать:

- основные правила игры в большой теннис;
- технику выполнения основных ударов и тактические приемы;
- принципы спортивной этики и командного взаимодействия.

уметь:

- правильно выполнять удары (форхенд, бэкхенд, подачу) с учетом техники;
- оценивать игровую ситуацию и принимать обоснованные решения во время матча;
- работать в команде, поддерживать партнеров и эффективно взаимодействовать.

владеть:

- навыками игры в большой теннис на уровне, позволяющем участвовать в соревнованиях;
- физическими качествами (выносливостью, силой, координацией), необходимыми для успешного выступления в этом виде спорта;
- умением контролировать свои эмоции и проявлять спортивное поведение как в победе, так и в поражении.

Программа дополнительного образования по большому теннису направлена на всестороннее развитие детей и подростков, формируя у них не только спортивные навыки, но и важные жизненные качества, что делает её актуальной и востребованной в современном образовательном процессе.

Категория обучающихся: 1–6 классы (с разделением на возрастные группы)

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю

Трудоемкость программы: 66 часов

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудит. работа	Формы контроля	Трудоем кость
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретичес кие занятия	Практичес кие занятия	Сам. работа		
1	Модуль 1. Вводный	26	6	20			26
1.1	Тема 1.1. Вводный урок по большому теннису. Инструктаж по технике безопасности, происхождение и развитие большого тенниса	1	1				1
1.2	Тема 1.2. Основные правила и регламент игры	1	1				1
1.3	Тема 1.3 Изучение плоскостей вращения мяча	6	1	5			6
1.4	Тема 1.4 Изучение хваток	6	1	5			6
1.5	Тема 1.5 Изучение выпадов. Передвижений по площадке	6	1	5			6
1.6	Тема 1.6 Передвижение игрока приставными шагами	6	1	5			6
2	Модуль 2. Общеукрепляющий	12		12			12
2.1	Тема 2.1. ОФП с волейбольным мячом	4		4			4
2.2	Тема 2.2. ОФП с палкой	4		4			4
2.3	Тема 2.3. ОФП – бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию	4		4			4
3	Модуль 3. Специальная физическая подготовка	28		28			28

3.1	Тема 3.1. Движение по площадке, упражнение «Восьмерка»	3		3			3
3.2	Тема 3.2 Челночный бег, игра «Быстрый старт»	3		3			3
3.3	Тема 3.3 Метание мяча в цель, из разных положений	3		3			3
3.4	Тема 3.4 Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)	3		3			3
3.5	Тема 3.5 Отработка подводящих упражнений, для игры в теннис	2		2			2
3.6	Тема 3.6 Эстафета с применением элементов тенниса	2		2			2
3.7	Тема 3.7 Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)	2		2			2
3.8	Тема 3.8 Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента	2		2			2
3.9	Тема 3.9 Развитие скоростных качеств	2		2			2
3.10	Тема 3.10 Развитие координационных способностей	2		2			2
3.11	Тема 3.11 Развитие гибкости	2		2			2
3.12	Тема 3.12 Соревнования в группе	2		2			2
	Итого	66	6	60			66

2.2. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных	Содержание
-------	-------------------------------	------------

	работ, объем в часах	
Модуль 1. Вводный		
Тема 1.1. Вводный урок по большому теннису. Инструктаж по технике безопасности, происхождение и развитие большого тенниса	Теоретическое занятие, 1 час	Основные правила игры, форматы соревнований и структура матчей. Происхождение спорта, ключевые этапы его развития и значимые события. Правила безопасного поведения на корте, рекомендации по предотвращению травм и правильному использованию оборудования
Тема 1.2. Основные правила и регламент игры	Теоретическое занятие, 1 час	Описание игрового процесса, основные термины (очко, гейм, сет, матч). Форматы матчей (одиночные и парные), система подсчета очков, правила тай-брейка. Роли судей, основные нарушения (фолы, двойные ошибки), процедуры обжалования решений. Этикет на корте, важность честной игры и уважения к сопернику
Тема 1.3 Изучение плоскостей вращения мяча	Теоретическое занятие, 1 час	Объяснение основных понятий, связанных с вращением. Как вращение влияет на траекторию полета мяча и его отскок от корта. Как использовать различные виды вращения для достижения преимущества над соперником. Анализ игровых ситуаций, где вращение мяча сыграло ключевую роль
	Практическое занятие, 5 часов	Серии упражнений на тренировку различных видов вращения в статических и динамических условиях
Тема 1.4 Изучение хваток	Теоретическое занятие, 1 час	Понятие хватки ракетки и ее значение в большом теннисе. Типы хваток
	Практическое занятие, 5 часов	Упражнения на правильное удержание ракетки для каждой из основных хваток
Тема 1.5 Изучение выпадов. Передвижений по площадке	Теоретическое занятие, 1 час	Понятие выпадов в контексте тенниса и их значение для устойчивости и балансировки. Типы выпадов. Основы передвижения по площадке
	Практическое занятие, 5 часов	Упражнения на выполнение различных типов выпадов (передний, задний, боковой). Работа над координацией и балансом при выполнении выпадов
Тема 1.6 Передвижение игрока приставными шагами	Теоретическое занятие, 1 час	Понятие и значение приставных шагов в теннисе, их роль в быстром реагировании на удары соперника. Техника выполнения. Преимущества приставных шагов
	Практическое занятие, 5 часов	Упражнения на выполнение приставных шагов. Работа над координацией и синхронизацией движений. Применение в игровых ситуациях. Упражнения на перемещение к мячу с использованием приставных шагов

Модуль 2. Общеукрепляющий		
Тема 2.1. ОФП с волейбольным мячом	Практическое занятие, 4 часа	Упражнения на координацию: передача мяча партнёру с различными вариантами (движение вперёд-назад, в стороны). Упражнения на ловкость и реакцию: броски мяча в движении, уклонения.
Тема 2.2. ОФП с палкой	Практическое занятие, 4 часа	Упражнения на силу и стабильность: приседания и выпады с палкой для тренировки нижней части тела. Упражнения на баланс: удержание палки в различных позициях, работа над равновесием
Тема 2.3. ОФП – бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию	Практическое занятие, 4 часа	Бег с низкого старта (из положения сидя или лежа) для развития старта и скорости. Бег с изменением направления (боковые шаги, задний бег) для улучшения координации и быстроты реакции. Прыжки через линию (различные варианты: с двух ног, на одной ноге) для тренировки силы ног и координации. Прыжки через скакалку для развития выносливости, ритма и координации движений.
Модуль 3. Специальная физическая подготовка		
Тема 3.1. Движение по площадке, упражнение «Восьмерка»	Практическое занятие, 3 часа	Выполнение упражнения в парах или группах, где один игрок выполняет удары, а другой перемещается по «восьмерке», реагируя на удары. Вариации упражнения с изменением скорости и направления движения для повышения сложности.
Тема 3.2 Челночный бег, игра «Быстрый старт»	Практическое занятие, 3 часа	Объяснение техники выполнения челночного бега. Проведение нескольких подходов с различными дистанциями (например, 5–10 метров) для тренировки быстроты перемещения. Игра «Быстрый старт» Объяснение правил игры и ее целей (быстрое реагирование на мяч, перемещение по площадке). Участники разбиваются на пары или группы и выполняют заданные действия, реагируя на подачу мяча. Вариации игры с изменением скорости подачи и направления мяча для повышения сложности.
Тема 3.3 Метание мяча в цель, из разных положений	Практическое занятие, 3 часа	Демонстрация правильной техники метания мяча (положение тела, захват мяча, движение руки). Метание мяча в цель с разных позиций. Участники делятся на команды и соревнуются в метании мяча в цель, получая очки за точность
Тема 3.4 Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание,	Практическое занятие, 3 часа	Развитие физической подготовки участников, улучшение координации и быстроты реакции, а также закрепление

челночный бег, движение по площадке)		навыков метания и движения по площадке в игровой форме
Тема 3.5 Отработка подводящих упражнений, для игры в теннис	Практическое занятие, 2 часа	Отработка подводящих упражнений, направленных на развитие основных теннисных навыков. Знакомство с техниками подачи, ударов с разных позиций и перемещений по корту. Серия упражнений на координацию, быстроту реакции и точность ударов, что позволит улучшить игровые навыки и подготовить детей к полноценным матчам. Упражнения будут проводиться в игровой форме, что сделает процесс обучения увлекательным и эффективным
Тема 3.6 Эстафета с применением элементов тенниса	Практическое занятие, 2 часа	Участники будут разделены на команды и выполнят ряд эстафетных заданий, включающих удары ракеткой, передачу мяча и перемещение по корту
Тема 3.7 Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)	Практическое занятие, 2 часа	Развитие координации и контроля над мячом. Упражнения на чеканку мяча одной и двумя руками, Перебрасывание мяча из руки в руку. Перебрасывание мяча с одной руки в другую на месте. Перебрасывание мяча с перемещением по площадке. Перебрасывание мяча с изменением темпа (быстро/медленно). Командные игры
Тема 3.8 Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента	Практическое занятие, 2 часа	Основное упражнение: обводка конусов. Участники обходят конусы, контролируя мяч ракеткой. Упражнение выполняется в медленном темпе для отработки техники. Участники делятся на команды и соревнуются в скорости обводки конусов
Тема 3.9 Развитие скоростных качеств	Практическое занятие, 2 часа	Спринты: короткие дистанции (10–20 метров) для развития быстроты старта. Прыжки: упражнения на вертикальные и горизонтальные прыжки для улучшения взрывной силы. Лестница для координации: выполнение различных шагов для повышения координации и скорости ног
Тема 3.10 Развитие координационных способностей	Практическое занятие, 2 часа	Лестница для координации: выполнение различных шагов (боковые, диагональные) для развития точности движений. Упражнения с мячом: работа с теннисным мячом (броски, ловля) для улучшения реакции и координации рук и ног. Комбинированные движения: выполнение серий ударов с перемещениями по корту, акцент на синхронизацию движений

Тема 3.11 Развитие гибкости	Практическое занятие, 2 часа	Статическая растяжка: выполнение упражнений на растяжку основных групп мышц (ноги, спина, плечи) с акцентом на правильное дыхание и технику. Динамическая растяжка: упражнения, включающие движения с использованием собственного веса тела (выпады, наклоны), направленные на развитие подвижности. Специальные упражнения для теннисистов: растяжка мышц, задействованных в теннисных ударах (например, растяжка плечевого пояса и бедер)
Тема 3.12 Соревнования в группе	Практическое занятие, 2 часа	Проведение матчей в формате кругового турнира

** На каждом занятии проводятся разминка перед началом физических упражнений и заминка в конце занятия*

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация в программе не предусмотрена.

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Литература

Основная:

1. Губа В.П., Иванова Т.С., Иванов Л.Ю. Теннис. Теория и практика подготовки юных теннисистов: учебное методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021.
2. Конеева Е.В. Теннис, настольный теннис, бадминтон. 3-е издание. – М.: Юрайт, 2026.
3. Плешивцев М., Баянкин А. Настольная книга тренера по теннису. Планы тренировок. – М.: Профтрейд, 2021.
4. Светайло А.А. Большой теннис. Игра без ошибок. – М.: Т8 издательские технологии, 2026.
5. Светайло А.А. Теория и методика избранного вида спорта. Биомеханика большого тенниса – Спб.: Лань, 2021.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивный зал.

Оборудование:

- Теннисные ракетки различных размеров и весов для участников с разным уровнем подготовки.
- Теннисные мячи (различные типы, включая мячи для начинающих и профессионалов).
- Сеточные конструкции, соответствующие стандартам.

Тренажеры и вспомогательное оборудование:

- Упражнения на развитие ловкости, координации и силы (конусы, скакалки, эспандеры).
- Установленные мишени для отработки точности ударов.

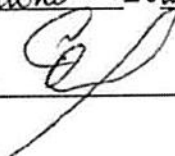
Инвентарь для разминки и растяжки:

— Маты для растяжки и разминки

Утверждено на педагогическом совете средней общеобразовательной школы
МГПУ

Протокол № 16 от «20» июня 2026 г.

Заместитель директора

 / Омарова С.О. /

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов: «Большой теннис» (66 часов)

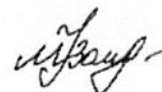
	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы		
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Нет	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Мочалова М.С.
ФИО эксперта



Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов: «Большой теннис» (66 часов)

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы		
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Столбов Илья Игоревич

ФИО эксперта

[Подпись]

Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк