



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Рязани
«РЯЗАНСКИЙ ДВОРЕЦ ПЕРВЫХ»

УТВЕРЖДАЮ:

Президент региональной физкультурно-
спортивной общественной организации
«Федерация Падела Рязанской области»

_____ В.В. Бирюков

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО
«Рязанский Дворец Первых»

_____ Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 20.02.2026 г. № 49

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол от 20.02.2026 № 3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Падел-теннис»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 10-14 лет,
срок реализации: 36 недель, 72 часа

Уровень: ознакомительный

г. Рязань, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Падел-теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «Рязанский Дворец Первых».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «Рязанский Дворец Первых»:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Падел-теннис» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «Рязанский Дворец Первых» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, укрепление физического, психического, соматического здоровья. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Падел-теннис – динамично развивающийся вид спорта, сочетающий элементы тенниса и сквоша. Занятия паделом развивают координацию, быстроту реакции, тактическое мышление, а также способствуют социализации детей. В условиях дефицита двигательной активности программа призвана мотивировать детей к систематическим занятиям спортом.

Адресат программы:

Дети в возрасте 10–14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие справки от врача).

Условия набора: к занятиям допускаются все учащиеся, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний, предварительная подготовка не требуется.

Условия формирования групп: одновозрастные, занятия проводятся в группах по 6 человек (для падел-тенниса рекомендуется меньшая наполняемость для обеспечения качества обучения).

Отличительные особенности: Программа одноуровневая, учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа направлена на формирование у детей основ здорового образа жизни, разностороннее физическое развитие и привитие устойчивого интереса к падел-теннису. Программа не является программой спортивной подготовки и не ставит узкоспециализированных задач по подготовке профессиональных спортсменов.

Ключевой особенностью программы является её реализация на специализированных падел-кортах, что позволяет обучающимся с первых занятий погрузиться в специфическую среду данного

вида спорта: освоить особенности покрытия, научиться взаимодействовать со стенами и стеклянными ограждениями, которые являются неотъемлемой частью игры.

Игровая и соревновательная деятельность служат основными инструментами для создания благоприятной психологической атмосферы, поддержания эмоционального благополучия и мотивации детей 10-14 лет. Освоение базовых элементов в этот период создаёт прочный фундамент для возможного дальнейшего перехода к углублённым занятиям и способствует общему физическому развитию подростка.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится с учётом возрастных психофизических особенностей детей 10–14 лет, их стремления к самостоятельности и командному взаимодействию. Ключевым принципом является широкое использование игровых технологий и соревновательных методов на всех этапах обучения, адаптированных под специфику падел-тенниса.

Учитывая ознакомительный уровень, обучение техническим элементам (подача, удары справа/слева, игра с лёта, использование стен) происходит в игровой и упрощённой форме с постепенным переходом к учебным играм 2×2. Акцент делается на удовольствие от процесса и понимание логики игры.

Все оценочные процедуры носят позитивный характер и направлены на поддержание мотивации и создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения ДОП:

программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество учебных часов за период обучения – 144 часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

- **Групповые занятия** — как основная форма организации учебного процесса.
- **Теоретические беседы и просмотр тематических материалов**
- **Учебные игры и мини-турниры**
- **Контрольные испытания**

Все формы, методы контроля и оценки достижений учащихся подобраны с учетом возрастных возможностей детей и носят преимущественно игровой, соревновательный и поощрительный характер.

Формы подведения итогов.

Для оценки результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

1. **Промежуточная аттестация** (по итогам программы)
 - Сдача нормативов по общей физической подготовке
 - Выполнение базовых технических элементов падела

- Контрольные игры и мини-турниры

2. Текущий мониторинг

- Наблюдение за динамикой развития физических качеств
- Оценка освоения технических элементов в процессе тренировок

Цель, задачи и планируемые результаты

Цель Программы - формирование у учащихся 10–14 лет первичных навыков игры в падел-теннис через освоение базовых технических элементов и тактических взаимодействий в условиях специализированного корта, развитие координационных способностей и коммуникативных качеств, необходимых для ведения учебной игры в парах, а также воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с историей и правилами падел-тенниса, в том числе с развитием этого вида спорта в Рязанской области.
- Сформировать базовые технические навыки: хватку ракетки, стойки, перемещения по корту, удары справа/слева, удары с использованием стен, подачу.
- Обучить основам тактики парной игры и взаимодействию с партнёром на корте.

Развивающие:

- Развивать физические качества: быстроту реакции, координацию движений, ловкость.
- Формировать тактическое мышление и умение принимать решения в игровых ситуациях.
- Развивать навыки самоконтроля и анализа собственных действий на корте.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, уважение к соперникам и правилам игры.
- Формировать коммуникативные навыки и умение работать в команде через парные игровые взаимодействия.
- Прививать интерес к профессиям в спортивной сфере (тренер, спортивный судья, организатор соревнований).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- Воспитание дисциплинированности, уважения к соперникам и правилам игры.
- Формирование коммуникативных навыков и умения работать в команде через парные игровые взаимодействия.
- Привитие интереса к профессиям в спортивной сфере (тренер, спортивный судья, организатор соревнований).

Метапредметные:

- Развитие физических качеств: быстроты реакции, координации движений, ловкости.
- Формирование тактического мышления и умения принимать решения в игровых ситуациях.
- Развитие навыков самоконтроля и самоанализа спортивных результатов.

Предметные:

- Знакомство с историей и правилами падел-тенниса, в том числе с развитием этого вида спорта в Рязанской области.
- Формирование базовых технических навыков: хватку ракетки, стойки, перемещения по корту, удары справа/слева, удары с использованием стен, подачу.
- Освоение основ тактики парной игры и взаимодействия с партнёром на корте.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе.

Цель воспитательной работы – формирование у детей возраста интереса к физической активности, развитие физических, эмоциональных и социальных качеств через занятия падел-теннисом, а также воспитание дисциплины, уверенности в себе и навыков работы в команде, а также вовлечение обучающихся в социально значимую деятельность через участие в проектах и инициативах Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых».

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- Воспитание положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.
- Развитие уверенности в себе через преодоление трудностей и достижение личных результатов.
- Развитие коммуникативных навыков через групповые игры и упражнения, а также через коллективные формы деятельности.
- Формирование уважения к тренеру, сверстникам, соперникам и правилам спортивной этики.
- Формирование активной гражданской позиции и чувства сопричастности к общественной жизни через участие в мероприятиях и проектах «Движения Первых».

Ожидаемые результаты:

- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни.
- Развитие волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
- Умение работать в коллективе, проявлять взаимопомощь и уважение к окружающим.
- Осознанный интерес к спортивной деятельности и первичное знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта.
- Приобретение опыта участия в социально значимых акциях и проектах, в том числе в рамках деятельности «Движения Первых».

Воспитательная работа в рамках реализации программы «Падел-теннис» организована в соответствии с Планом воспитательной работы (приложение).

Воспитательная работа осуществляется через систему тренировок, тематические беседы, встречи с интересными людьми спортивной индустрии.

Реализация воспитательного компонента программы предполагает активное использование возможностей, предоставляемых Общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи «Движение Первых». Обучающиеся объединяются о планируемых мероприятиях, акциях и конкурсах Движения, соответствующих направленностям программы (спорт, здоровый образ жизни). Педагог оказывает содействие в подготовке и участии детей в данных мероприятиях, что позволяет расширить воспитательное пространство, усилить социальную значимость занятий и сформировать у детей чувство принадлежности к единому детскому коллективу страны.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, беседы. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Воспитательный процесс строится на принципах интеграции обучения и воспитания, сочетания требовательности с уважением к личности, единства спортивной и нравственной подготовки. Особое внимание уделяется созданию благоприятного психологического климата в детском коллективе, способствующего личностному росту каждого учащегося.

Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов обучающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Сочетание требовательности с уважением к личности обучающихся;
- Единство обучения и воспитания;
- Воспитание в коллективе и через коллектив.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Правила безопасности на падел-корте	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	4	28	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	6	20	Контрольные упражнения
4	Основы технической подготовки в паделе	26	6	20	Показ элементов
5	Тактическая подготовка и взаимодействие в парах	28	6	22	Игровые задания
6	Теоретическая и психологическая подготовка	12	4	8	Беседы, опросы
7	Участие в контрольных играх	12	2	10	Наблюдение, анализ
8	Промежуточная аттестация.	4		4	Контрольные нормативы
	Итого:	144	30	114	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. Правила безопасности на падел-корте

Теория: Знакомство с падел-теннисом: история возникновения, развитие в мире и в России, в Рязанской области. Правила поведения на корте, техника безопасности при использовании стен и стеклянных ограждений. Экипировка, инвентарь.

Практика: Экскурсия по корту, ознакомление с разметкой, стенами, сеткой. Игры на знакомство и адаптацию на корте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение разминки, основные группы мышц, задействованные в игре. Понятие о координации, гибкости, скорости реакции. Профилактика травматизма.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговые упражнения, прыжки, эстафеты, подвижные игры, упражнения на координацию и гибкость.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Особенности перемещений паделлиста. Работа ног: приставные, скрестные, выпады. Ритм и баланс при ударах.

Практика: Упражнения с ракеткой и мячом: отбивы от пола и стены, перемещения приставными шагами, имитация ударов. Упражнения на реакцию. Подвижные игры с элементами падела.

Раздел 4. Основы технической подготовки в паделе

Теория: Хватка ракетки, стойки, виды ударов, подача, использование стен.

Практика: Отработка хватки, удары по мячу с отскока от пола, удары от стены, удары с лёта в упрощённых условиях, подача с близкого расстояния. Упражнения в парах: «набивание», «стенка», короткие розыгрыши.

Раздел 5. Тактическая подготовка и взаимодействие в парах

Теория: Зоны корта: атака (у сетки), защита (у задней линии), выход в атаку. Основные схемы в парной игре: параллельная, атака/защита, смена позиций. Fair play.

Практика: Упражнения на занятие позиций в парах. Ситуационные игры. Разбор типичных ошибок во взаимодействии во время мини-матчей.

Раздел 6. Теоретическая и психологическая подготовка

Теория: История падела, правила счёта, этикет на корте. Основы тактики игры в парах: кто и когда берёт мяч, перемещения. Психологический настрой, концентрация. Спортивные профессии: тренер, судья, организатор соревнований.

Практика: Просмотр видео матчей, обсуждение игровых ситуаций, ролевые игры на внимание, упражнения на развитие концентрации.

Раздел 7. Участие в контрольных играх

Теория: Правила проведения мини-турниров, понятие fair play.

Практика: Учебные игры 2×2 на счёт, элементы соревновательной деятельности, командные эстафеты с падел-элементами. Анализ сыгранных матчей.

Раздел 8. Промежуточная аттестация

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП+СФП. Демонстрация освоенных технических элементов. Беседа-опрос по пройденному материалу.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений.

Итоговый - сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация:

- по итогам реализации программы — май

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

(Оценочные материалы представлены в приложении 2.)

Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс строится на принципах доступности, систематичности, наглядности и индивидуального подхода. Основной метод – игровой, с постепенным усложнением заданий. Учитываются возрастные особенности детей 10-14 лет: стремление к самостоятельности, поэтому вводятся элементы самоконтроля и анализа. Используются парные и командные формы работы для развития коммуникативных навыков.

Структура тренировочного занятия

Часть занятия	Продолжительность	Содержание	Методические приемы
Подготовительная	10 минут	- Общеразвивающие упражнения - Специальные беговые упражнения - Упражнения на концентрацию внимания	- Игровая форма разминки - Наглядный показ - Эмоциональный настрой
Основная	30 минут	- Задания на освоение технических элементов - Подвижные игры - Эстафеты и конкурсы	- Чередование видов деятельности - Индивидуальный подход - Ситуационное моделирование
Заключительная	5 минут	- Упражнения на расслабление - Подведение итогов занятия - Обратная связь	- Дыхательные упражнения - Положительная оценка достижений - Мотивация на следующие занятия

Особенности организации каждой части:

Подготовительная часть направлена на:

- постепенное введение организма в нагрузку
- профилактику травматизма
- создание положительного эмоционального настроения

Основная часть решает ключевые задачи занятия через:

- последовательное освоение технических элементов
- развитие физических качеств в игровой форме

- формирование базовых тактических навыков

Заключительная часть обеспечивает:

- плавное снижение нагрузки
- закрепление положительных эмоций от занятия
- формирование мотивации к последующим тренировкам

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническая оснащенность, обязательная для реализации дополнительной общеобразовательной программы включает в себя; спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий и восстановления.

Падел-корт

Ракетки для падела – 10 шт.

Мячи для падела – 50–100 шт.

Стойки и сетка для падела

Инвентарь для ОФП: скакалки, конусы, набивные мячи

Информационные источники

Литература:

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности: Учеб. Для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Кастельоте М. Падел: Иллюстрированный самоучитель / Максимо Кастельоте. - М.: Бойбора, 2025. - 256 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Падел-теннис» на 2026-2027 учебный год

Продолжительность учебного года по программе с 07 сентября 2026 года по 31 мая 2027 года

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		72 дня
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	07.09.2026-31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027-31.05.2027
Возраст детей		10-14 лет
Продолжительность занятия		2 часа
Режим занятий		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		144 часа
Промежуточная аттестация		Апрель-май 2027 года

Техника безопасности

Контрольные упражнения

Должны быть отражены показатели по 3 уровням освоения программы: высокий, средний, низкий

План воспитательной работы Объединение «Падел-Теннис»

№ п/п	Название мероприятия	Время проведения
1.	Презентация о культуре и традициях нашего региона (с рассказами и играми) Цель: Формирование чувства гордости за родину, уважения к её культуре.	Сентябрь
2.	Участие во Всероссийской акции Движения Первых «Вместе с папой» Цель: обсудить значимую роль отцов в жизни детей и семьи	Октябрь
3.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах. Цель: обсуждение правил дорожного движения	Ноябрь
4.	Участие во Всероссийской акции Движения Первых, посвященной Дню Героев Отечества Цель: Формирование у детей чувства благодарности и уважения к подвигам ветеранов, а также воспитание заботы и внимания к окружающим.	Декабрь
5.	Беседа на тему «День снятия блокады Ленинграда» Цель: развитие чувства патриотизма и уважения к истории своей страны	Январь
6.	Эстафеты, посвященные Дню защитников отечества. Цель: Сформировать у детей уважение и понимание значимости Дня защитников Отечества, развить командный дух, физическую активность и ловкость	Февраль

7.	<p>Участие во Всероссийской акции Движения Первых «Вам, Любимые!»</p> <p>Цель: Воспитать у детей уважение и признательность к женщинам, осознание их роли в семье и обществе, а также развить навыки командной работы и сотрудничества.</p>	Март
8.	<p>Подготовка и проведение «Дня здоровья» с активными играми, беседа о спортивных профессиях.</p> <p>Цель: Сформировать у детей понимание важности здорового образа жизни, физической активности и правильного питания, а также расширить представления о спортивных профессиях.</p>	Апрель
9.	<p>Участие во Всероссийской акции Движения Первых «Окна Победы», приуроченной к празднованию годовщины Победы в Великой Отечественной войне</p> <p>Цель: Формирование у участников чувства патриотизма, уважения к истории страны и подвигам героев, защищавших Родину.</p>	Май