

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»  
(ГБОУ СО «Сухоложская школа»)

Согласовано  
Педагогическим советом  
ГБОУ СО «Сухоложская школа»  
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СО «Сухоложская школа»  
Н.В.Голоушкиной  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 70-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Теннис»**

**Возраст обучающихся: 7 – 11 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Сабитова Оксана Михайловна,  
педагог дополнительного образования

г. Сухой Лог, 2024 г.

## Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
Направленность общеразвивающей программы	
Актуальность общеразвивающей программы	
Отличительные особенности программы	
Адресат общеразвивающей программы	
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	
Объём и срок освоения программы	
Особенности организации образовательного процесса	
Форма организации образовательного процесса	
Виды занятий	
Форма подведения результатов	
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3. Учебный (тематический план) .....	7
1.4. Содержание учебного (тематического) плана.....	9
1.5. Планируемые результаты .....	12
2. Организационно-педагогические условия.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации/контроля .....	13
2.4. Оценочные материалы .....	14
2.5. Методические материалы .....	18
3. Список литературы .....	19

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис» (далее программа) – физкультурно-спортивная. Уровень усвоения содержания программы - стартовый.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности и ознакомление обучающихся с основами техники и тактики тенниса. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для формирования и коррекции физических качеств и двигательных способностей детей, развития познавательных интересов, выработки нравственно-волевых качеств, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, повышения интереса к спортивным играм и физическим упражнениям.

**Актуальность программы** заключается в необходимости внедрения в досуговую деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья спортивно-ориентированных форм, средств воспитания, обеспечивающих дополнение и обогащение традиционных видов двигательной активности детей, с целью укрепления физического и психического здоровья.

Физическая культура и спорт — это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях теннисом является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок — это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой. Игра в теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 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».

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

9. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

11. Приказ начальника Управления образования Администрации городского округа Сухой Лог от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

12. Приказ начальника Управления образования Администрации городского округа Сухой Лог от 04.07.2023 № 380 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

13. Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

14. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа ориентирована на развитие мотивации и потребности детей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом, обеспечивает формирование национально – культурных ценностей и традиций, развитие определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности младших школьников, укрепление здоровья обучающихся.

Программа предусматривает последовательное ознакомление обучающихся с основами техники и правилами игры в теннис, освоение материала по всесторонней физической подготовке. Обучение детей проводится по упрощённым правилам, с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ОВЗ, а при организации учебного процесса используются средства и методы адаптивной физической культуры, что служит способом повышения двигательной активности, работоспособности, удовлетворения потребности в эмоциях, игре, общении, развития познавательных способностей и создает предпосылки социализации данной категории детей.

**Новизна программы** состоит в том, что она позволяет использовать в образовательном процессе не только традиционные общеразвивающие упражнения, но и комплексы упражнений, направленные на коррекцию недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер благодаря содержанию игры. В зависимости от целей и задач конкретного занятия педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

Для занятий, по предлагаемой программе, не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента.

#### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста - 7–11 лет.

Ребенок с ОВЗ — это ребенок с психическими и физическими особенностями в развитии. К таким детям относят разные категории детей, в том числе и дети с задержкой психического развития, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическое развитие и двигательные способности детей с ОВЗ находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и

дифференцированных движений и действий. Характерной особенностью таких детей является задержка моторного развития, что выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, тонкой моторики кисти), низких скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Они не могут подчиниться правилам дисциплины, неспособны к длительным усилиям, длительному произвольному вниманию. Поэтому при реализации программы учитываются не только возрастные закономерности развития детей, но и степень подготовленности детей.

На обучение по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой. Занятия проводятся в группах не более 12 человек.

**Объем и срок освоения программы.**

Объем часов по программе составляет 34 часа в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения**

Преимущественно очная форма обучения, допускается сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения.

**Уровень программы** – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний о технике и правилах игры в теннис, совершенствование двигательных умений и навыков, повышение интереса к спортивным играм и физическим упражнениям.

**Особенности организации образовательного процесса**

*Форма реализации образовательной программы* - традиционная, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

*Организационные формы обучения:*

Занятия проводятся в группах до 12 человек.

Группы формируются из обучающихся преимущественно одного возраста: 7-8 лет, 9-11 лет.

Состав группы обучающихся – постоянный.

*Виды занятий* – беседа, практические упражнения, соревнования.

*Формы подведения результатов* - беседа, практические задания, выполнение нормативов.

**Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями - 10 мин.

Общее количество часов в неделю - 1 час.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья младших школьников с ограниченными возможностями здоровья посредством изучения спортивной игры «Теннис».

### **Задачи:**

**Обучающие** (направленные на достижение предметных результатов):

- формировать общие представления об игре в теннис, о её возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- обогащать двигательный опыт детей физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами тенниса.

**Развивающие** (направленные на достижение метапредметных результатов):

- развивать физические качества и двигательные способности детей: быстроту реакции, ловкость, силу, глазомер, выносливость, координацию, собранность, организованность и наблюдательность;
- мотивировать на учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- корректировать познавательные процессы: внимание, память, мышление и др.

**Воспитывающие** (направленные на достижение личностных результатов):

- поддерживать готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;
- побуждать проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях игры;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к спортивным играм.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка. Теннисный спорт.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1.1	Теннис – олимпийский вид спорта. Теннисный спорт. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие быстроты.	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением упражнений
1.2	Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногами. Гигиена отдыха и сна. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы.	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением упражнений
1.3	Гигиена спортивной одежды и обуви. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие ловкости.	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением упражнений
1.4	Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм. Закаливание организма. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости.	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением упражнений
	<b>Раздел 2. Теоретическая подготовка. Основы техники броска в теннисном спорте</b>	<b>15</b>	<b>4,5</b>	<b>10,5</b>	
2.1	Терминология в теннисном спорте. Стойки. Удары.	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнением стойки, удара
2.2	Условия и порядок проведения игры. Правила безопасности.	1	1	0	
2.3	Ознакомление с устройством ракетки. Хват. Выполнение упражнений, подводящих к	2	0,5	1,5	Наблюдение за освоением техники хвата ручки ракетки

	пониманию динамической структуры удара, роли хвата и стойки.				
2.4	Объяснение и показ исходного положения. Выполнение имитационных упражнений.	2	0,5	1,5	Наблюдение за освоением техники исходного положения
2.5	Показ механизма замаха с фиксацией в конце этой фазы броска – группировке. Выполнение имитационных упражнений с ракеткой и без.	2	0,5	1,5	Наблюдение за освоением техники замаха
2.6	Демонстрация и объяснение техники удара срезкой слева, срезкой справа. Выполнение тренировочных упражнений	2	0,5	1,5	Наблюдение за освоением техники выброса
2.7	Обучение основным стойкам теннисиста. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях Выполнение тренировочных упражнений.	2	0,5	1,5	Наблюдение за освоением техники
2.8	Демонстрация и объяснение техники удара с остановкой внимания на трудных элементах.	2	0,5	1,5	Наблюдение за освоением техники удара
	<b>Раздел 3. Обучение технике удара ракеткой. Стойки. Игра</b>	<b>11</b>	<b>2,75</b>	<b>8,25</b>	
3.1	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу.	2	0,5	1,5	Наблюдение за освоением техники удара
3.2	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу.	1	0,25	0,75	Наблюдение за освоением техники удара
3.3	Выполнение ударов с отскока.	1	0,25	0,75	Наблюдение за освоением техники
3.4	Выполнение упражнений с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание мяча на ракетке.	1	0,25	0,75	Наблюдение за освоением техники
3.5	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Отработка ударов в парах.	1	0,25	0,75	Наблюдение за освоением техники

3.6	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	1	0,25	0,75	Наблюдение за освоением техники
3.7	Выполнение упражнений зачетного характера.	1	0,25	0,75	Контроль над ходом игры
3.8	Соревнования личного характера на выполнение ударов срезкой справа и слева.	1	0,25	0,75	Наблюдение за владением технико-тактическими средствами ведения игры в соревновательных условиях. Контроль над ходом игры
3.9	Парные соревнования по ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений.	1	0,25	0,75	
3.10	Командные соревнования из определенного количества партий	1	0,25	0,75	

#### 1.4. Содержание учебного (тематического) плана

1. Общая физическая подготовка. Теннис.

1.1 История зарождения и развития тенниса, его роль в современном обществе. Место тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Теория: Основные термины и понятия в теннисе. Размеры площадки и Правила игры. Классификация ударов в теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами тенниса. Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Практика: Выполнение специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты: прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 метра из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки; одиночные броски набивного мяча и двумя руками снизу, сбоку, сверху, назад; прыжки через скамейку вперед-назад, влево вправо в максимальном темпе; прыжки со скакалкой; повороты на 180° на скорость. Подвижные игры.

1.2. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногами. Гигиена отдыха и сна. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы.

Теория: Беседа о необходимости соблюдения личной гигиены. Соблюдение режима сна и отдыха как условия личной гигиены.

Практика: Выполнение специальных подготовительных упражнений на развитие силы: плечевого пояса и рук (сведение и разведение рук с отягощениями, в положении лежа на скамье; поднимание гантелей на бицепс; разведение гантелей в стороны в наклоне вперед; круговые движения вперед и назад с отягощениями); мышц туловища (поднимание ног в положении лежа на спине; поднимание ног в висе; повороты с гимнастической палкой за спиной; повороты с гантелями в руках, поднимание туловища из положения лежа); силы ног (приседание на одной и на двух ногах; маховые движения ногами; выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки с одной и с двух ног в длину и высоту) и др. Подвижные игры.

1.3. Гигиена спортивной одежды и обуви. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие ловкости.

Теория: Виды спортивной одежды. Уход за спортивной одеждой и обувью. Бережное отношение к своим вещам.

Практика: Выполнение специальных подготовительных упражнений на развитие ловкости: выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений: прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка; бросок мяча в баскетбольную корзину из положения сидя; в ходьбе по кругу спиной вперед, выполнение подскоков на одной и двух ногах, наклонов в сторону; зеркальное выполнение упражнений – метание мяча слабой (неудобной) рукой; выполнение комбинаций гимнастических упражнений «в обратную сторону» (в обратном порядке); применение снарядов различного веса; изменение скорости или темпа движений: выполнение комбинаций упражнений в ускоренном темпе; изменение пространственных границ выполнения упражнения; включение координационных упражнений с предметами (обручем, булавами, скакалкой и т.п.) и другие. Подвижные игры.

1.4. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм. Закаливание организма. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости.

Теория: Пополнение знаний о значении физкультуры и спорта. Способы и правила закаливания организма.

Практика: Выполнение специальных подготовительных упражнений на развитие гибкости: активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в различных позициях (в том числе и в игровых) с применением небольших отягощений, маховые движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, в том числе, с применением небольших отягощений; пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения: с партнером, с самозахватом, со снарядами (битами, блоками, набивным мячом.); статические упражнения: сохранения неподвижного положения в конечных точках броска (начальная – замах, последняя – окончание броска), амплитуда замаха и броскового движения максимальная. Подвижные игры.

2. Теоретическая. Основы техники удара в теннисном спорте. Подготовка.

2.1. Терминология в теннисном спорте. Удары. Стойки.

Теория: Знакомство с основными терминами и понятиями в теннисе: ракетка, сетка, поле, стойка, удар, потерянный бросок, промах. Последовательность удара и правильная стойка.

Практика: Упражнения в теннисном спорте.

2.2. Условия и порядок проведения игры. Правила безопасности.

Теория: Ознакомление с условиями и порядком проведения игры. Правила игры.

2.3. Ознакомление с устройством ракетки. Хват ручки ракетки. Выполнение упражнений, подводящих к пониманию динамической структуры удара, роли хвата и положения ладони (вверх, вниз).

Теория: Ознакомление с устройством ракетки. Демонстрация техники хвата ручки ракетки.

Практика: Выполнение упражнений, подводящих к пониманию динамической структуры удара: выполнение свободного мелкого и свободного хвата в замок; выполнение стойки с правой ноги, с отведенной в сторону рукой; выполнение стойки с левой ногой вперед с переносом на нее массы тела, рука, имитирующая хват, отведена в сторону и супинирована во всех суставах; выполнение выпада левой вперед с переносом на нее массы тела и поворотом выпрямленного туловища влево, рука, имитирующая хват, супинирована и отведена в сторону.

2.4. Объяснение и показ исходного положения. Выполнение имитационных упражнений.

Теория: Объяснение и показ исходного положения.

Практика: Выполнение имитационных упражнений: выполнение исходного положения для начала замаха; выполнение поворота туловища вправо из исходного положения; выполнение выпада левой вперед из исходного положения с переносом массы тела на левую ногу; выполнение выпада левой вперед из исходного положения с поворотом туловища влево на носке левой ноги.

2.5. Показ механизма замаха с фиксацией в конце этой фазы удара – группировке. Выполнение имитационных упражнений с ракеткой и без.

Теория: объяснение и показ механизма замаха в целом.

Практика: Выполнение имитационных упражнений: выполнение имитации замаха без ракетки со зрительным контролем; выполнение замаха с ракеткой со зрительным контролем; выполнение замаха со зрительным контролем со стороны партнера; выполнение замаха с ракеткой с акцентом на группировке; выполнение имитации замаха без ракетки, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой; выполнение замаха с ракеткой, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой; выполнение имитации замаха без ракетки, поиск опоры левой ногой, толчком правой выпад на левую ногу.

2.6. Демонстрация и объяснение техники удара. Выполнение тренировочных упражнений.

Теория: Демонстрация и объяснение техники удара.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений: И.П. - стойка, ноги в положении выпада, левая впереди, руки максимально расслаблены. Медленный поворот верхнего плечевого пояса вправо и резкий, с рывком локтя левой руки влево назад, поворот влево; выполнение «удара правой руки от плеча»; выполнение «удара правой руки с ракеткой от плеча».

2.7. Обучение основным стойкам теннисиста.

Теория: Объяснение техники стойки, перемещения.

Практика: Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях. Выполнение тренировочных упражнений.

2.8. Демонстрация и объяснение техники удара с остановкой внимания на трудных элементах.

Теория: Демонстрация и объяснение техники всего удара.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений: имитация техники удара в целом, без ракетки, в медленном темпе, с акцентом на узловых моментах, со зрительным контролем; имитация техники удара в среднем темпе, без ракетки и без зрительного контроля; выполнение имитации техники удара с ракеткой, в медленном темпе.

3. Обучение технике удара. Игра.

3.1. Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу.

Теория: Объяснение, показ, закрепление особенностей техники ударов.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

3.2. Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу.

Теория: Объяснение, показ, закрепление особенностей техники удара.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

3.3. Выполнение ударов с отскока

Теория: Объяснение, показ, закрепление особенностей техники удара.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

3.4. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание мяча на ракетке.

Теория: Объяснение, показ, закрепление.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

3.5. Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Отработка ударов в парах.

Теория: Объяснение, показ, закрепление особенностей техники ударов.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

3.6. Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.

Теория: Объяснение, показ, закрепление особенностей техники удара.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

3.7. Выполнение упражнений зачетного характера.

3.8. Соревнования личного характера на выполнение ударов срезкой справа и слева.

3.9. С Парные соревнования по ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений.

Практика: Соревнование. Игра.

3.10. Командные соревнования из определенного количества партий

Практика: Соревнование. Игра.

### 1.5. Планируемые результаты

Программа направлена на достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов:

#### **Предметные результаты:**

- иметь общие представления об игре в теннис, о её возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- владеть основами техники вида спорта «теннис»;
- выполнять различные виды физических упражнений в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- участвовать в учебных (соревновательных) играх по упрощенным правилам;
- соблюдать навыки безопасного поведения во время игры; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для игры в теннис.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение проявлять учебное сотрудничество в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, игровой и соревновательной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- повышение уровня развития физических качеств и двигательных способностей детей: быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, координации, собранности, организованности и наблюдательности;
- повышение уровня развития познавательных процессов: внимания, памяти, мышления и других.

#### **Личностные результаты:**

- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях условиях игры; проявление культуры общения и взаимодействия;
- проявление интереса к спортивным играм.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	1
3	Количество часов	34
4	Недель в первом полугодии	16
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	3 сентября текущего года
7	Выходные дни	Каникулы по учебному плану школы
8	Окончание учебного года	23 мая

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально – техническое оснащение

- спортивный зал школы, площадка для прогулок и отдыха (на улице);
- спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки): гимнастический снаряд, гантели, мяч набивной, набор для подвижных игр, палка гимнастическая, коврик гимнастический, секундомер, перекладина универсальная, рукоход, скакалка гимнастическая, скамья гимнастическая, скамья для жима, стенка гимнастическая, утяжелители, гимнастическая стойка, эспандер;
- спортивное оборудование тенниса: ракетки, мячи теннисные, сетка;
- специальная одежда обучающихся (спортивная форма и обувь).

#### Кадровое обеспечение

Должность - педагог дополнительного образования

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Итоговая аттестация обучающихся по программе не предусмотрена.

Промежуточной аттестации обучающихся проводится по завершению программы в целом.

*Формы промежуточной аттестации:* выполнение упражнений зачетного характера (выбивание установленного количества фигур (городков)); соревнования личного характера на выбивание установленного количества фигур (городков), выполнение контрольно-тестовых упражнений (позволяет определить динамику умений и навыков у обучающегося).

*Текущий контроль* включает следующие формы: наблюдение за выполнением общеразвивающих упражнений; наблюдение за освоением техники игры; соревнование, наблюдение за владением технико-тактическими средствами ведения игры в соревновательных условиях, контроль над ходом игры.

*Входная диагностика* - выполнение нормативов, позволяет определить уровень знаний, умений и навыков у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы.

## 2.4. Оценочные материалы

При определении результатов освоения программы используется бально-уровневая система оценивания обучающихся. При оценивании результативности освоения программы учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

### Характеристика оценочных материалов

Планируемые результаты (параметры оценивания)		Критерии оценивания	Количество баллов	Вид контроля/ промежуточной аттестации
Предметные результаты	Имеет общие представления об игре в теннис, о её возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии.	Устный ответ на поставленный вопрос с незначительным нарушением логики изложения о значении игры в теннис, как средства развития определенных физических качеств человека; изложение знаний о игре как виде спорта, незначительные ошибки в описании основных правил игры, незначительные ошибки в терминологии, с дополнительным вопросом учителя, помогающим сформулировать ответ по теме.	2	Беседа
		Устный ответ на поставленный вопрос с нарушением логики изложения о значении игры в теннис, как средства развития определенных физических качеств человека; недостаточные знания о игре как виде спорта, многочисленные ошибки в описании основных правил игры, многочисленные ошибки в терминологии, с 2-3 дополнительными вопросами учителя, помогающими сформулировать ответ по теме.	1	
		Не может сформулировать устный ответ на поставленный вопрос о значении игры, как средства развития определенных физических качеств человека; не может описать правила игры, не знает терминологию.	0	
	Способность выполнять различные виды физических упражнений в учебной, игровой и соревновательной деятельности.	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко	2	Наблюдение за выполнением общеразвивающих упражнений
		Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.	1	
		Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.	0	
	Владеть основами техники вида спорта «теннис». Демонстрация практических	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	2	Наблюдение за освоением

	навыков в выполнении одного (на выбор) технического элемента.	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.	1	техники игры	
		Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.	0		
	Участие в учебных (соревновательных) играх по упрощенным правилам	В играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры.	2	Наблюдение за владением технико-тактическими средствами ведения игры, контроль над ходом игры.	
		Требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна.	1		
		Требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры, или неумение пользоваться изученными правилами.	0		
	Соблюдать навыки безопасного поведения во время игры; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для игры в теннис.	Развернутый устный ответ на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарем, одеждой. Соблюдает правила безопасного поведения во время игры, не конфликтует, не препятствует другим обучающимся.	2	Беседа. Контроль над ходом игры.	
		Устный ответ, с незначительным нарушением логики изложения на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарем, одеждой. Иногда нарушает правила безопасного поведения во время игры.	1		
		Устный ответ с нарушением логики изложения на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарем, одеждой. Нарушает правила безопасности, не обращает внимания на других, действует в соответствии со своим настроением и желанием, сознательно препятствует другим обучающимся.	0		
	Метапредметные	Умение проявлять учебное сотрудничество в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать	Может справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе, согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла. Прислушивается к мнению других. Старается оказать помощь сверстникам в затруднительных ситуациях.	2	Наблюдение за поведением ребенка в процессе учебной деятельности, игре
			Не всегда может справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе, согласованно выполнять	1	

		необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла. Прислушивается к мнению отдельных сверстников и взрослых, оказывает им необходимую помощь. Иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса			
		Никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует другим обучающимся.	0		
	Повышение уровня развития физических качеств и двигательных способностей детей	Выполняет контрольно-тестовые упражнения для обучающихся на хорошо и отлично	2	Выполнение контрольно-тестовых упражнений	
		Выполняет контрольно-тестовые упражнения для обучающихся на удовлетворительно	1		
		Не выполняет контрольно-тестовые упражнения	0		
	Повышение уровня развития познавательных процессов: внимания, памяти, мышления и других	Контролирует соответствие выполнения игровых действий правилам игр. Понимает групповую инструкцию к упражнению, способу деятельности. Удерживает правильный способ деятельности на всем протяжении ее выполнения. Помнит правила игры, способ выполнения.	2		
		Не всегда контролирует соответствие выполнения игровых действий правилам игр. Для выполнения действия или упражнения требуется дополнительный инструктаж, контролирующая помощь в процессе выполнения. Правила игры, способ выполнения иногда нужно напоминать.	1		
		Для выполнения действия или упражнения требуется постоянная организующая и контролирующая помощь, не всегда эффективна, требуется многократный показ способа деятельности. Нуждается в постоянном напоминании правил игры.	0		
	Личностные	Проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности	Контролирует импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях). Соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры.	2	
			Не всегда контролирует импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях). Требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна.	1	
Не контролирует импульсивные желания. Требуется			0		

		существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры или неумение пользоваться изученными правилами.		
Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях условиях игры; проявление культуры общения и взаимодействия		Проявляет уважительное отношение к сверстникам, проявляет культуру общения и взаимодействия, терпимость в учебной и игровой деятельности, корректно реагирует на чужие оплошности и затруднения. Адекватная эмоциональная реакция на похвалу и порицание учителя.	2	Наблюдение за поведением ребенка в процессе учебной деятельности, игре
		Не всегда проявляет уважительное отношение к сверстникам, проявляет культуру общения и взаимодействия, терпимость в учебной и игровой деятельности, корректно реагирует на чужие оплошности и затруднения. Не всегда адекватно реагирует на порицание учителя.	1	
		Не владеет принятыми нормами социального взаимодействия. Часто конфликтует. Саморегуляция слабая. Обижается на порицания учителя.	0	
Проявление интереса к игре «Теннис».		Принимает активное участие в играх индивидуального и коллективного характера с соблюдением правил и норм этического поведения.	2	Наблюдение за поведением ребенка в процессе учебной деятельности, игре
		Участвует в играх индивидуального и коллективного характера под руководством учителя	1	
		Пассивен, не проявляет желания участвовать в игре	0	

Определение уровня успешности освоения программы определяется по сумме набранных баллов:

- от 24 до 18 баллов – оптимальный уровень освоения программы;
- от 17 до 10 баллов – достаточный уровень освоения программы;
- от 9 до 0 баллов – низкий уровень освоения программы.

## 2.5. Методические материалы

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, игровой, упражнения.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

*Педагогические технологии:* индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие.

*Формы учебных занятий:* вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные форма занятий; соревнования.

### Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Физические качества	Норматив	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола кончиками пальцев	Нет касания
Координация	Равновесие «пассе» (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля
Быстрота (скорость)	Бег 30 м (сек.)	6 – 6,5	7– 7,5	8 - 9
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	30	20	10
Сила	Метание т/м (м)	12-15	11-10	9-8
Освоение техники игры	Демонстрация практических навыков в выполнении одного (на выбор) технического элемента.	Без ошибок	С недочетами	Со значительными ошибками

### 3. Список литературы

Нормативные документы:

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.
15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав ГБОУ СО «Сухоложская школа»

#### **Литература, использованная при составлении программы (для педагога)**

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (в редакции до 01.01.2023г.).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (в редакции до 01.01.2023)
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта теннис, утвержденные приказом Минспорта России № 884 от 21 октября 2022 года.

4. Приказ от 06 декабря 2022 года № 1143 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Теннис».
5. Воробьев В.А., Барчукова Г.В., Матыцин О.В. Теннис: примерная программа спортивной подготовки . – М.: Советский спорт, 2004.
6. Байгулов Ю.П. Теннис: вчера, сегодня, завтра. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. В.В. Команов, Г.В. Банчукова Начальная подготовка в «Теннисе»/ Команов В.В. Банчукова Г.В.- М. Информпечать.2017г;
8. В.В. Команов Тренировочный процесс в теннисе/ Команов В.В. М. Советский спорт.2014г.
9. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010;
10. А.Н. Амелин. Современный теннис. М.: ФиС, 2004 ;
11. Ю.П. Байгулов. Основы тенниса. М.:М.: ФиС, 2004;
12. Г.С. Захаров. Теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005;

#### **Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей (законных представителей)**

1. Никитин, Н.Д. Теннис. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика): Мурманск, 1990
2. Правила вида спорта "Теннис" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 июня 2017 г. N 528)
3. Подвижные игры: 1–4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

#### **Интернет – источники:**

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – министерство спорта РФ.  
<http://ttfr.ru> - Федерация тенниса России.