

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.26 № 476
И.о.директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ /Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС»**

для обучающихся 1-4 классов

2 часа в неделю, 60 часов в год

Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.

Составитель:
Огородников Сергей Иванович,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат ДОП

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 7 до 13 лет. Она составлена с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей обучающихся. Данная программа представляет теннис более доступным видом спорта для любого ребенка, имеющего допуск врача и подходящего по возрастной категории. Осваивать данную программу могут обучающиеся имеющие различные физические возможности.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» (далее - Программа) направлена на физическое и нравственное самосовершенствование через занятия теннисом, которые включают в себя технику, тактику, физическую и психологическую подготовку.

В основе программы лежат нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья обучающихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья обучающихся и уровня физической подготовки.

Занятие построены так, что физическая спортивная нагрузка чередуется с нагрузкой в оздоровительных целях. Программа содержит блок теоретических знаний в области техники и тактики тенниса, предполагает приобретение опыта индивидуальной и коллективной игры.

Большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Возможно проведение корректировки сложности заданий, исходя из опыта занимающихся и степени усвоения ими учебного материала.

Условия набора и формирования групп

В группы принимаются все желающие дети в возрасте от 7 до 13 лет, проявляющие интерес к теннису, физической культуре и здоровому образу жизни.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. Минимальная наполняемость обучающихся в группе – 10 человек.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Уровень освоения ДОП: общекультурный

Объем и срок освоения ДОП

Объем: 90 ч.

Срок: 1 год

Цель программы: Привлечение к систематическим занятиям большим теннисом, как можно большего числа детей и подростков в соответствии с современными нормами и требованиями в рамках Федеральной целевой программы развития образования.

«Секция большого тенниса» является до профессиональная начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Развитие положительной мотивационной направленности в ходе занятий и в повседневной жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Приобщить воспитанников к регулярным физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.
- Развить двигательные навыки воспитанников.
- Развить морально – волевые качества воспитанников.
- Сформировать у воспитанников стойкий интерес к тренировочным занятиям большим теннисом.
- Подвести к овладению основными элементами большого тенниса.
- Вовлечь воспитанников в соревновательный процесс.
- Перевести воспитанников от обще-подготовительных средств к более специализированным для теннисистов.

Отобрать способных к занятиям большим теннисом детей, с целью дальнейшего совершенствования технических и тактических приемов большого тенниса, для остальных детей, целью является физическое развитие, оздоровление и научится играть в большой теннис, на том уровне на который они способны.

Образовательные задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в большой теннис, его правила и особенности;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленности;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать полученные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование умения ребёнка находить выходы из разных жизненных ситуаций (упорство, трудолюбие).

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
- Воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий (тренировок);
- Способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
- Способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- Сформировать навык ответственности и самодисциплины.

Метапредметные:

- Сформировать понимание о значении гигиены;
- Способствовать развитию: быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
- Способствовать развитию равновесия, ритма, координации движения и опорно-двигательной системы;
- Способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

Предметные:

- Изучить правила игры в теннис, смысл спортивной терминологии;
- Изучить основные понятия игры на счет и правила судейства;
- Научить основам правильного выполнения базовых ударов в теннисе и перемещении;
- Изучить правила профилактики травматизма во время игры в теннис;
- Научить выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление.

Формы и методы проведения занятий

Формы занятий:

- теоретическое - лекции, беседы;
- практическое - упражнения, подвижные игры, соревнования и т.п.

Методы

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Метод наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Метод упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть

организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП: в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на государственном языке РФ - русском.

Форма обучения: очная

Условия приема на обучение

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 13 лет.

Возможность дополнительного приема на обучение

Если в объединении появляется свободное место в результате выбытия ребенка, то возможен дополнительный прием детей на основании собеседования, которое показывает уровень развития способностей к видам деятельности и мотивацию к обучению.

Условия формирования групп (количественно)

По норме наполняемости: в группе должно быть не менее 15 человек.

При выбытии ребенка возможен дополнительный прием на основании поданного заявления и собеседования.

Формы проведения занятий

Основная форма - учебное занятие, вспомогательные формы - игры, соревнование, экзамен.

Формы организации деятельности детей на занятии

Образовательный процесс организован в **очной форме**.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка игровых навыков учащегося, работа над совершенствованием техники);
- метод показа (показ педагогом игровых приемов);
- объяснительно-иллюстративный (педагог демонстрирует игровой момент и попутно объясняет);
- практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных способностей;
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом учащемуся разные варианты решения);
- частично-поисковый (учащийся участвует в поисках решения поставленной задачи);
- наблюдение, рефлексия, тестирование;
- репродуктивный метод (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод генерации идей (совместное решение какой-либо игровой проблемы).

Отдельно стоит выделить спортивные методы: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Особенности организации образовательного процесса

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создает хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Материально-техническое оснащение

Помещение, соответствующее требованиям санитарных норм, пожарной безопасности и освещенности.

Учебно-практическое оборудование:

- Сетки теннисные;
- Ракетки теннисные;
- Теннисные мячи (войлочные);
- Корзина для теннисных мячей. Дополнительный инвентарь:
- Вербки или ограничительные ленты;
- Тренировочная лестница (в сумке);
- Накладные линии и метки;
- Конусы, мишени, обручи.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Учебный план

№	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		опрос
2	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте	1	1		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса	8	2	6	опрос
4	Изучение и совершенствование техники и тактик игры	8	2	6	
5	Соревновательная и судейская практика	6	1	5	
6	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	16	4	12	показательное выступление
7	Игры на корте со счетом	17		17	контрольный норматив
8	Тестовый контроль	2	2		тест
	Итого	60	14	46	

УТВЕРЖДЕН
Приказом №280 от 31.08.2026
и. о. директора ГБОУ школа №683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____Д.А.Денисков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Теннис»
на 2026-2027 учебный год

Педагог: Огородников Сергей Иванович

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2027	30	60	2 раза в неделю по 35-45 минут

Занятия не проводятся в период зимних и летних каникул.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.26 № 280
И.о.директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ /Д.А.Денисков/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТЕННИС»

для обучающихся 1-4 классов

2 часа в неделю, 60 часов в год

Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.

Составитель:
Огородников Сергей Иванович,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Рабочая программа

Задачи:

Образовательные задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в большой теннис, его правила и особенности;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленности;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать полученные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование умения ребёнка находить выходы из разных жизненных ситуаций (упорство, трудолюбие).

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные. Перевод обучающихся на следующий год обучения после успешного освоения программы осуществляется приказом по образовательному учреждению. В первый год обучения обучающиеся будут разделены на две группы исходя из возраста обучающихся. В дальнейшем, перевод обучающихся в следующую группу будет происходить не только исходя из возраста, но также из умений и усвоенных навыков.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-15 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 60.

Содержание программы:

Тема 1. Теоретическая подготовка основам тенниса.

Техника безопасности. Название игры (теннис). Части ракетки (ручка, головка, струны). Части тела (правая рука, нога, левая рука, нога, голова шея, живот, спина, бедро, голень, колени, локти, кисти рук). Основные направления – право-лево, вперед-назад, вверх-вниз. Понятие внутри-снаружи. Направление движения мяча – линия, диагональ. Названия ударов – справа с отскока, слева с отскока. Замах, окончание удара, исходное положение. Понятия бег змейкой, зигзагом, приставным шагом.

Тема 2. Специальные подготовительные упражнения с мячом.

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком, от себя вперед- вправо движением, напоминающим выполнение удара справа. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком, от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч после его удара о землю движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

Тема 3. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Удары. Удары с отскока.

Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки. Фиксация точки удара при помощи приспособлений «удочка», «мяч на спице» или с помощью педагога. Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне впереди, явно перекрывая левую ногу.

Выполнение отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног.

Одиночные удары со своего подброса в фон, в стенку. Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м (упражнение выполняется парами). Не изменять первоначальной постановки ног (можно только «подшагивать» ближней к мячу ногой). Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место (цель).

Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева. Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м. Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «поздно», «раньше», «не успел», «тянешься», «не той ногой»).

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником. Выполнение серии ударов справа и слева в определенной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Перекидка мяча через сетку с партнером в 3 - 4 м от сетки (то же самое у сетки). Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности». Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.

Удары с лета.

Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Голова ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30 - 40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева - правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева. Подброс мяча на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние от сетки 1 - 1,5 м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно. То же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной

последовательности. Подброс мяча справа и слева от учащегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног.

Выполнение серии связанных ударов отдельно справа и слева. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и удобно для учащегося. Исходное положение учащегося заранее сориентировано. Корректировка точки удара и положения учащегося («не дошел», «не та нога», «отойди»).

Выполнение серии связанных ударов справа и слева в произвольной последовательности. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и недалеко (1 - 1,5 м) в разные стороны. Корректировка точки удара и положения учащегося с учетом обеспечения своевременной готовности к удару и удобного подхода к мячу («после удара в исходное положение!», «с какой ноги начал движение?»), «близко к мячу», «поверни плечи!», «поверни ноги!», «не та нога впереди»).

Тема 4. Поддача.

Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху-вперед. Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения. Подбрасывать мяч на 10 - 15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой». Корректировать подброс и ловлю мяча после подброса и в момент предполагаемого удара правой рукой. Выполнение ударного движения. Использовать броски мяча, палки в цель. Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски, не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног. Выполнение поддачи.

Удары над головой

Формирование представления о точке удара, исходном и ударном положениях игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху-вперед. Положение перед ударом - боком к сетке (левая нога впереди, правая - сзади, рука и ракетка подняты). Выполнение подходов к отскочившему мячу с фиксацией предударного положения и ловлей мяча вверху левой рукой. Подброс мяча партнером на 8 - 10 м вверх так, чтобы он приземлился в 3 - 4 м от сетки. Передвижение к мячу приставными шагами, рука и ракетка подняты заранее. Корректировать подход к мячу и постановку ног. Ловить мяч вверху и строго перед собой левой рукой. После ловли мяча не терять равновесия и не менять фиксированной постановки ног. Выполнение ударов по отскочившему мячу. Корректировать подход к мячу, обращать внимание на своевременную готовность к удару и на правильный выбор точки удара («не дошел», «ударил низко», «справа (или слева) от себя», «не отошел», «раньше боком», «сохранять постановку ног!»).

Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты

освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты

освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Календарно-тематический план

№	Тема	Часы	План	Факт
1.	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	1		
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	1		
3.	Изучение плоскостей вращения мяча.	1		
4.	Изучение хваток.	1		
5.	Изучение выпадов. Передвижений по площадке	1		
6.	Передвижение игрока приставными шагами.	1		
7.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1		
8.	ОФП - с волейбольным мячом (общеукрепляющий) ОФП - с палкой (общеукрепляющий)	1		
9.	ОФП – бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)	1		
10.	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (общеразвивающий)	1		
11.	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (общеразвивающий)	1		
12.	2 ЭТАП - ОБЩИЙ (общеразвивающий)	1		
13.	Движение по площадке, упражнение «Восьмёрка»	1		
14.	Челночный бег, игра «Быстрый старт»	1		
15.	Метание мяча в цель из разных положений	1		
16.	СФП – эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)	1		
17.	СФП – отработка подводящих упражнений для игры в теннис	1		
18.	СФП – эстафета с применением элементов тенниса	1		
19.	СФП – работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)	1		
20.	СФП – работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности) – с добавлением соревновательного элемента	1		
21.	СФП – обводка конусов с теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента	1		
22.	СФП – развитие скоростных качеств	1		
23.	СФП – развитие скоростных качеств	1		
24.	СФП – развитие координационных способностей	1		
25.	СФП – развитие координационных способностей	1		
26.	СФП – развитие гибкости	1		
27.	СФП – развитие гибкости	1		
28.	СФП – соревнования в группе	1		
29.	Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи (прямым ударом)	1		
30.	Обучение техники подачи прямым ударом	1		
31.	Обучение техники подачи прямым ударом	1		
32.	Игра-подача	1		
33.	Игра-подача	1		
34.	Обучение подачи «Маятник».	1		
35.	Обучение подачи «Маятник».	1		
36.	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом.	1		

№	Тема	Часы	План	Факт
37.	Обучение подачи , совершенствование техники подачи «Маятник».	1		
38.	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1		
39.	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	1		
40.	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	1		
41.	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	1		
42.	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева (работа на тренажерах)	1		
43.	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева (работа на тренажерах)	1		
44.	Освоение техники удара справа у стенки, на площадке.	1		
45.	Освоение техники удара справа/слева у стенки, на площадке.	1		
46.	Освоение техники удара справа, слева, с подходом к мячу	1		
47.	Освоение техники удара справа, слева, с подходом к мячу	1		
48.	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1		
49.	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1		
50.	Игра с применением ударов справа слева.	1		
51.	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1		
52.	Соревнования в группе.	1		
53.	Обучение техники крученого удара.	1		
54.	Обучение техники крученого удара.	1		
55.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач	1		
56.	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1		
57.	Совершенствование техники удара слева, справа, в движении	1		
58.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач	1		
59.	Соревнования в группе.	1		
60.	Соревнования в группе.	1		

Оценочные и методические материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем её протяжении.

Мониторинг образовательной деятельности проводится 3 раза в год: в сентябре (начальный контроль), декабре (промежуточный контроль) и апреле-мае (итоговая контроль).

Время проведения	Цель проведения		Формы контроля
Начальный или входной контроль			
В начале учебного года	Оценка уровня физических качеств	развития	Педагогическое тестирование
Текущий контроль			
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела	Оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья		Педагогическое наблюдение в течение всего учебного года; зачет
Промежуточный контроль			
В конце полугодия каждого	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения		Зачет; товарищеские встречи; опрос; собеседование; ест - задания
Итоговый контроль			
В конце курса обучения	Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения		Выполнение контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения умений и навыков основам тенниса, а также теоретических знаний

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:

- беседы;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- просмотр видеозаписей;

Словесные:

- беседы;
- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Оценочные материалы

Критерии оценивания: исполнение технических приемов, теоретические знания,

выполнение специальных упражнений. Уровни результата: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

№ п/п		Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1.	<i>Основы знаний</i> Выявление глубины и прочности полученных знаний (теоретическая подготовка основам тенниса)	Опрос и тестирование	1-отвечает часто неправильно, несмотря на помощь взрослого; 2- отвечает правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле; 3- на все вопросы отвечает правильно	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Педагогическое наблюдение, практическое тестирование –контрольные упражнения и нормативы	1- упражнение не выполнено; 2- упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки; 3- технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
3.	Теннисные умения и навыки	Педагогическое наблюдение, практическое тестирование	1- представления о правилах и нормах не четкие. Правила соблюдает с помощью подсказки; 2- имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдая их с помощью напоминания; 3- имеет четкие представления о правилах и нормах поведения и соблюдает их	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
4.	Промежуточная аттестация	Педагогическое тестирование, нормативы	1- тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки; 2- допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3- все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
5.	Итоговая аттестация	Контрольные испытания, зачет	1- тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки; 2- допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3- все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом. Оценивается время выполнения и количество попаданий	1- н и з к и й уровень 2- средний уровень 3- высокий уровень

Содержание и методика контрольных упражнений

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

ЗНАТЬ:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействовать друг с другом в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
 - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
 - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности

№ п/п	Способность	Тест	Уровень					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовая выносливость	Челночный бег. На расстоянии 10м.(кол-во раз: 3)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжки на скакалке 15 раз на одной ноге, 15 раз на другой.	25	26-28	29	25	26-28	29

Список литературы педагога:

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.