

Федерация тенниса России

Жихарева О.И.

Журавлева А.Ю.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**«ТЕННИС КАК ТРЕТИЙ ЧАС УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ»**

1– 4 класс

Рабочая программа

для учителей общеобразовательных учреждений

Москва 2012 г

*Рекомендовано Экспертным советом
Министерства образования и науки Российской Федерации
по совершенствованию системы физического воспитания
в образовательных учреждениях Российской Федерации
для апробации в образовательном процессе общеобразовательных
учреждений*

Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.

Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебного предмета.....	6
Место учебного предмета в учебном плане.....	7
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.....	8
Содержание учебного предмета.....	10
Планируемые результаты изучения учебного предмета	25
Техника безопасности на уроках тенниса.....	28
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	30
Приложение 1. Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в теннисе.....	32
Приложение 2. Общая информация о теннисе.....	46
Приложение 3. Методические рекомендации к учебной программе «Теннис как третий час урока физической культуры в школе».....	53

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы начального образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы начального образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов третьего часа физической культуры, а также федеральным стандартом основного общего образования по физической культуре.

Согласно методическим рекомендациям «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации», введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

С этой точки зрения обучение теннису представляет особый интерес, так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в теннис в общеобразовательном учреждении.

Целью программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

В рамках реализации программы будут решаться следующие задачи:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной направленностью средствами игры в теннис;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами тенниса;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам тенниса: ударам с отскока справа, слева; с лета справа, слева; подаче и смесу;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в теннисе;
- знакомство с общей теорией игры, основными понятиями теннисного счета;
- обучение постановке и решению двигательных задач через освоение основ техники и тактики тенниса;
- воспитание интереса к спортивному досугу, в частности к игре в теннис, теннисным спортивно-зрелищным мероприятиям.

Программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» разработана и адаптирована для внедрения в российские школы специалистами Федерации тенниса России в соответствии с программой Международной федерации тенниса - "Tennis 10s", которая является универсальной системой обучения детей 7 - 10 лет. Это один из наиболее эффективных способов обучения теннису в веселой и активной форме с использованием игр. Подобная методика уже более 12 лет используется во многих европейских общеобразовательных школах и идеально подходит для начального обучения больших групп детей (25-30 человек).

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

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы обучения теннису адаптированы для преподавания в полных классах общеобразовательной школы. Разработана

система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в теннис.

Общая характеристика учебного предмета

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – **главная цель обучения детей теннису в школе.**

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать теннис как реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в теннис, история тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по теннису, изложены правила игры в теннис и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел

включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки теннисистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов в теннисе, техники передвижений по площадке, технико-тактических действий в теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной подготовки обучающихся теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану в начальной школе отводится по 3 часа для урока физической культуры в неделю, что составляет 99 часов в 1-ом классе и по 102 часа в 2-4 классах. По программе «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» занятия являются обязательными для всех обучающихся в начальной школе и включаются в целостный образовательный процесс. Для обучения предусматривается один урок в неделю. Количество учебных часов в 1-ом классе - 33 часа, во 2 - 4-ом классах — 34 часа. Общее количество учебных часов за первый, второй, третий и четвертый года обучения - 135.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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.

Основные термины и понятия в теннисе. Размеры корта (названия линий корта) и Правила игры. Упрощенные правила для тенниса по программе «Теннис 10s». Классификация ударов в теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в теннисе. Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по теннису. Подготовка места для занятий по теннису, размеры и способы разметки игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в теннис.

Оценка эффективности занятий по теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для

коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара справа, для удара слева.

Стойки: закрытая, полузакрытая, открытая.

Удары: справа с отскока, слева с отскока, справа с лета, слева с лета, подача, удар над головой.

Плоские, крученые, резаные. Удары по направлениям: линия, диагональ. Удары по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы соревнований для 4 и более человек. Лично-командные форматы соревнований для 4 и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков при различных форматах соревнований.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности (1–4 классы).

1-ый класс (33 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История развития тенниса. История зарождения и развития игры в теннис. Базовые понятия об игре.	Основные содержательные линии. Возникновение тенниса в Англии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в теннис.	Знать: страну возникновения тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в теннис.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования правильной осанки и профилактики ее изменений.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях теннисом. Ведение листа учета выполняемых домашних заданий.</p>	<p>Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях теннисом. Ведение листа учета выполняемых домашних заданий.</p>	<p>Вести: лист учета выполняемых домашних заданий. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплекс упражнений для домашних заданий.</p>	<p>Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.</p>	<p>Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева с отскока. Выполнение ударов справа и слева с отскока. Комбинированные действия в парах и группах.</p>	<p>Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов справа и слева с отскока. Выполнять: удары справа и слева с отскока. Выполнять: итоговые тесты <i>«Школа мяча»</i> и <i>«Школа ударов с отскока»</i>.</p>
2-ой класс (34 ч)		
Знания о физической культуре		
<p>История физической культуры. История тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в теннисе.</p>	<p>Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене.</p>	<p>Знать: основные термины и понятия в теннисе.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры. Классификация ударов в теннисе. Подготовка площадки (мини-корта) для занятий теннисом.</p>	<p>Основные содержательные линии. Удары с отскока, с лета, удар над головой (смэш), подача.</p>	<p>Знать: основные удары в теннисе. Уметь: готовить площадку для занятий теннисом.</p>
Способы физкультурной деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической</p>	<p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Соблюдать правила безопасности на занятиях теннисом.</p>

культуры. Требования к технике безопасности при занятиях теннисом. Правила личной гигиены.	Основные требования к технике безопасности при занятиях теннисом. Правила личной гигиены.	Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести: лист учета выполняемых домашних заданий. Выполнять: тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).	Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами с отскока на корте. Обучение подачи. Обучение простейшим тактическим приемам тенниса. Воспитание физических качеств.	Обучение ударам с отскока справа и слева; с лета, подаче, удару над головой, приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов.	Выполнять: имитацию основных технических действий (удары с отскока справа и слева; с лета, подача, удар над головой, прием подачи). Выполнять: удары справа и слева с отскока, с лета, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с лета» и «Школа ударов над головой» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы тенниса.
3-ий класс (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История тенниса в средние века. История зарождения современного тенниса. История происхождения теннисного счета.	Основные содержательные линии. Упрощенные правила и размеры корта для тенниса по программе «Теннис 10s».	Знать: историю тенниса в средние века, историю зарождения современного тенниса, происхождения теннисного счета.
Базовые понятия физической культуры.	Основные содержательные линии. Организация	Знать: направления ударов в теннисе (кросс, линия).

<p>Направления удара. Удары кроссом и по линии. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара.</p>	<p>самостоятельных занятий по теннису. Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни</p>	<p>Знать: понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по теннису.</p>
Способы физической деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование физической и специальной подготовленности. Помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>	<p>Основные содержательные линии. Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.</p>	<p>Знать: тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение листа учета выполняемых домашних заданий. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ведение листа учета выполняемых домашних заданий. Динамика показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести: лист учета выполняемых домашних заданий. Выполнять: тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять: тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Удары с отскока и с лета по направлениям (кросс, линия). Удары с отскока и с лета с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча.</p>	<p>Обучение и закрепление умений направлять мяч кроссом и по линии. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение разным типам вращений мяча.</p>	<p>Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом». Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.</p>
4-ый класс (34 ч)		
Знания о физической культуре		
<p>Физическая культура и спорт в современном обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе.</p>	<p>Основные содержательные линии. Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>
Способы физической деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, гейме, сете, матче.</p>	<p>Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока.</p>	<p>Знать: понятия об очке, гейме, сете, матче Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>

Проведение заключительной части урока.	Подвижные игры, упражнения на гибкость.	
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение листа учета выполняемых домашних заданий. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение листа учета выполняемых домашних заданий. Динамика показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести : лист учета выполняемых домашних заданий. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с выходом к сетке.	Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с выходом к сетке.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.	Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения ударов с отскока, с лета, подачи, прима подачи Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	Демонстрировать технику ударов с отскока, с лета, подачи, прима подачи. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.

Тематическое планирование (поурочное)

1-ый класс

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте. <i>Теория:</i> Введение в мир тенниса.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный корт. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

2	2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча вверх, вниз, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).
3-6	2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча вверх, вниз, вверх-вниз, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).
7	3.	Обучение ударам с отскока. Удар справа с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара справа с отскока, Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
8-9	3.	Обучение удару справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов справа с отскока в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя.
10	3.	Обучение удару слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара слева с отскока. Удары с наброса учителя.
11-12	3.	Обучение удару слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя.
13-14	3.	Обучение ударам справа и слева с отскока. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Выполнение ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
15- 16	3.	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест «школа мяча».
17	4.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. <i>Теория: Понятия о границах теннисного корта: боковые линии, задняя линия.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя. Игра «Линии».
18-19	4.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Закрепление знаний о линиях корта.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя. Подвижные игры («Каракавица», «Рыцарский бой»).
20	4.	Обучение ударам с перемещением. Удар слева с отскока в движении.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера.
21-23	4.	Обучение ударам с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную

		Удар слева с отскока в движении.	стенку и на корте с наброса учителя. Подвижные игры («Горячая картошка»).
24-25	4.	Обучение ударам справа и слева с отскока в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов в тренировочную стенку. Обмен ударами на корте в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.
26	5.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по корту. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа с отскока. Упражнения на работу ног: бег в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
27-28	5.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен ударами в полуоткрытой стойке. Упражнения на работу ног: бег в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
29-30		Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тестирование теннисных умений. Тест «школа ударов с отскока».
31	6.	<i>Теория: Понятие о счете в теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на корте с подсчетом очков.
32-33	7.	Игры на корте со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков

2 – ой класс

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	Обучение правилам техники безопасности поведения на корте. <i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.
2-3	2.	Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча верх-вниз разными сторонами ракетки, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева с отскока.
4	3.	Обучение ударам с лета. Обучение удару с лета справа.	Подводящие упражнения к выполнению ударов с лета справа. Подбивание мяча вверх с последующим выполнением удара с

			лета. Имитация. Удары с лета с наброса мяча учителем.
5	3.	Обучение удару с лета справа.	Имитация ударов с лета справа. Удары с лета справа с наброса мяча в парах.
6		Обучение игре со счетом.	Соревнования в лично-командном формате.
7	3.	Обучение ударам с лета слева.	Подводящие упражнения к выполнению ударов с лета. Подбивание мяча вверх с последующим выполнением удара с лета. Имитация. Удары с лета с наброса мяча учителем.
8	3.	Обучение удару с лета слева.	Имитация ударов с лета слева. Удары с лета слева с наброса мяча в парах.
9-10	3.	Обучение ударам справа и слева с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева с лета, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».
11-12	3.	Обучение ударам справа и слева с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов с отскока и с лета. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.
13-14		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».
15		Обучение игре со счетом.	Соревнования в командном формате.
16	4.	Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах над головой и их применение.</i> Обучение подаче.	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).
17	4.	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Упражнения с лета с места. Удары с отскока справа и слева в большие мишени.
18	4.	Обучение правильной точке удара при подаче.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара.

		Разучивание ударов с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	Удары с лета справа и слева с места. Удары справа и слева с отскока с акцентом на точность попадания.
19	4.	Обучение технике выполнения смэша.	Имитация смэша. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.
20	4.	Обучение технике выполнения смэша. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	Имитация смэша. Выполнение смэша с наброса учителя. Выполнение смэша в парах. Удары справа и слева с отскока в парах.
16-18	4.	Обучение целостному выполнению подачи и смэша. Совершенствование ударов с лета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную стенку. Обмен ударами на корте. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
19-21	4.	Совершенствование подачи, смэша, ударов с лета, ударов с отскока.	Подача в правую, левую половины корта, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение смэша с места, с перемещением вправо-влево. Удары с отскока с чередованием справа и слева в мишени.
22-23		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов над головой»
24	5.	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки через скакалку на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).
25-26	5.	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.
27	5.	Обучение ударам с отскока с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Демонстрация учителем ударов с отскока с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов с отскока с высокой траекторией.

28	5.	Обучение ударам с отскока с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование смэша.	Выполнение ударов с отскока с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в корт. Упражнения в парах – высокий удар – смэш. Розыгрыш мяча ударами с отскока.
29-30	5.	Совершенствование изученных ударов (с отскока, с лета, над головой)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
31-312	5.	Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
33-34		Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом

3 - ий класс

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	Повторение правил техники безопасности поведения на корте. <i>Теория: Основные турниры по теннису.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о турнирах «Большого шлема» - Открытый чемпионат Австралии, Открытый чемпионат Франции, Уимблдон, Открытый чемпионат США.
2	2.	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Игра с отскока на удержание мяча. Направление мяча кроссом и по диагонали.
3	2	Совершенствование ударов с лета справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра с лета, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.
4	2	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
5-6	2.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Подача в заданные части корта. Прием подачи: кроссом; по линии. Повторение теннисного счета.

7	2.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
8	3.	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория: Удары кроссом и по линии. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при ударах.</i> Демонстрация полета мяча (кросс, линия). Удары кроссом и по линии. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи кроссом и по линии. Игра «Зеваки». Ловля мяча с перемещением вперед. Обегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча из различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
9-10	3.	Обучение ударам с отскока по линии и кроссом.	Выполнение ударов с отскока с наброса учителя по линии, по диагонали. Выполнение ударов с отскока с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
11	4.	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева с отскока по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.
12-14.	4.	Обучение длинным и коротким ударам с отскока в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов с отскока с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
15-16		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа направления ударов».
17		Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
18	5.	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах с отскока (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару с отскока.	Упражнения для разучивания крученых и резаных ударов с отскока.
19-21	5.	Обучение крученому удару с отскока справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов с отскока по диагонали кручеными ударами. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
	5.	Обучение резаному удару с отскока.	Выполнение ударов с отскока по диагонали резаными ударами.
22	5.	Обучение резаному удару справа и слева с отскока.	Выполнение ударов с отскока по линии резаными ударами
23-24	6.	Закрепление ударов с вращением	Игра по линии и диагонали справа

		мяча. Игра с отскока справа и слева крученым ударом справа и резаным слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	направо кручеными ударами. Игра по линии и диагонали слева налево резаными ударами по высокой, низкой и средней траектории.
25.		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа управления мячом».
26 - 31	7.	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов с отскока и с лета с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Последовательное набивание 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Поддача, прием, выход к сетке, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению.
32-34		Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам (командная форма)

4 - ый класс

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	Повторение правил техники безопасности поведения на корте. <i>Теория: Правила тенниса. Понятие об очке, гейме, сете, матче, турнире.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в теннисном матче.
2	2.	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева с отскока по разным траекториям и направлениям.	Игра с отскока на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча кроссом и по диагонали.
3	2.	Совершенствование ударов с лета справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра с лета, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.
4	2.	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.
5		Обучение игре со счетом.	Соревнования в командном формате
6-8	3.	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов с отскока, с лета, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее</i>	Поддача в заданные части корта. Упражнения на удержание мяча. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.

		<i>роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	
9	3.	Игра с отскока с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча. Упражнения с переводом направления ударов.
10.	3.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные матчи со счетом (лично-командные).
11-12	4.	Совершенствование точности ударов с отскока и с лета. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория: простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	Закрытые комбинации из 4 ударов. Игра с отскока справа и слева по линии и кроссом. Игра с лета справа и слева по линии и кроссом с использованием мишеней. Удары справа и слева с отскока по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть корта.
13	5.	Обучение ударам с отскока в разных точках. Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 4-6 ударов.	Удары справа и слева с отскока с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.
14	5.	Обучение закрытым комбинациям из 6 ударов с выходом к сетке и смэшем. Выход к сетке после короткого мяча и последующим ударом с лета.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением очка.
15	5.	Обучение комбинациям с выходом к сетке.	Выполнение ударов с отскока с последующим выходом к сетке и ударом с лета (выполняется с наброса учителя).
16-17.		Тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест «школа закрытых тактических комбинаций»
18-19	6.	Обучение завершающему удару при игре с лета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом с лета. Розыгрыш с выходом к сетке.
20-21	6.	Совершенствование игры с отскока справа и слева с последующим выходом к сетке и завершающим ударом с лета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов с отскока с последующим обязательным выходом к сетке с короткого мяча и завершающим ударом с лета. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).
22		Промежуточные соревнования.	Соревнования в командно-личном

			формате.
23-24	7.	Совершенствование атакующего удара. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш очка с подачей на всем корте с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша атакующим ударом.
25.		Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «школа открытых тактических комбинаций»
26 - 31	8.	Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием ударов с отскока и с лета с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему корту с использованием всех технических действий.
32-34		Обучение игре со счетом	Соревновательные игры со счетом

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

К концу 1-го класса обучающиеся должны:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на открытой ракетке, контролируя при движении кисть;
- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра площадки на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке в полуоткрытой стойке;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

К концу 2-го класса обучающиеся должны:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять смэш;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по корту на 3-4 шага в сторону и 4-5 вперед; получать удовольствие от процесса соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и теннисом в частности.

К концу 3-го класса обучающиеся должны:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя),

направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).

- свободно перемещаться по всему мини-корту вправо-влево на 4-5 шагов, вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

- уметь вести счет по упрощенной системе;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го класса обучающиеся должны:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках,

- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- активно двигаться по всему корту, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию корта, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;

- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче;

- иметь положительный настрой на соревнования.

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

«Теннис как третий час физической культуры в школе»

При оценке текущей успеваемости по разделам программы «Теннис как третий час физической культуры в школе» учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы, оценок за выполнение контрольных тестовых заданий и оценки за выполнение домашних заданий.

Техника безопасности при занятиях теннисом

1. Общие требования безопасности на занятиях теннисом.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- заранее продумать расположение детей расстановку инвентаря на корте, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей на корте.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не выходить на площадку во время розыгрыша;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие игроки;
- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения учителя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Допуск обучающихся медицинских групп «А» и «Б» к занятиям теннисом осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» .Сухарева Л.М., Храмов П.И. и др. М., 2012.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Учебно-методические пособия

1. Голенко В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.
2. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П.Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: «Дедалус», 2001 - 192 с.
3. Журавлева А.Ю. Игры и упражнения при обучении детей основам тенниса / А.Ю.Журавлева //Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник., - М.:2012.- С.18-30.
4. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки / А.Ю.Журавлева // Спорт в школе. – 2012. - №3. – С.9-10.
5. Журавлева А.Ю. С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе. / А.Ю.Журавлева // Спорт в школе. – 2012. - №4. – С.20-21.
6. Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: Таис-спорт, 1993. – 145с.
7. ИТФ. Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера: материалы семинара. / Самиздат, 1999.- 80 с.
8. Преображенская Л.Д. Как воспитать теннисную звезду: беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д.Преображенской / Л.Д. Преображенская, Г.Ф. Баширова. – М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
9. Поляев Б.А., Румянцев А.Г.,Иванова Г.Е.,Выходец И.Т. Коррекция нарушений осанки в процессе физического воспитания: Практическое руководство / Поляев Б.А., Румянцев А.Г.,Иванова Г.Е.,Выходец И.Т. - М.6 РАСМИРБИ, 2003. - 128 с.
10. Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». М, 2012.
11. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки теннисные детские (длина 6м)	4	
или Сетки теннисные детские (длина 3м)	8	
Ракетки теннисные (маркировка 21) – для 1-2-го классов	К	
Ракетки теннисные (маркировка 23) – для 3-4-го классов	К	
Мячи теннисные паралоновые В Ball– для 1-2-го классов	50	
Мячи теннисные Kid – для 3-4-го классов	70	
Корзина для теннисных мячей	1	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ученика класса); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

Приложения

Приложение 1

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в теннисе.

Теннисные умения для 1-го класса

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 5	5-10	10 и более

Для проведения тестов «школа мяча» обучающиеся делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Затем обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа ударов с отскока»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала			
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
У д а р с п р а	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 5	6-10	11-15
	2. Игра с отскока справа в паре ученик - ученик (количество отбитых ударов) - 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более

в				
а				
У д а Р с л е в а	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра с отскока слева в паре ученик - ученик (количество отбитых ударов) - 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
	5. Поочередное выполнение ударов справа – слева с отскока с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки	до 6	5 - 10	10 и более

* *Имитация удара с отскока* оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: головка ракетки на уровне плеч, ноги «танцуют» на месте - 1 балл

Замах (счет «раз»): поворот плеч в сторону удара, вынос разноименной (левой для удара справа и правой для удара слева) ноги вперед -2 балла, положение головки ракетки назад вниз – 2 балла.

Удар (счет «два»): перенос веса тела вперед (плечи над ступней) – 4 балла, точка удара впереди сбоку – 4 балла.

Окончание (счет «три»): ракетка уходит за плечо, локоть впереди у подбородка (длинный нос) – 2 балла.

Невыполненное движение — 0 баллов.

Теннисные умения для 2-го класса

Тест «Школа ударов с лета»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
У д	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 5	6-10	11-15

а Р с п р а в а с л е т а	2. Выполнение ударов справа с лета с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
У д а р с л е в а с л е т а	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Выполнение ударов слева с лета с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

* **Имитация удара с лета** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: руки вытянуты вперед, головка ракетки на уровне глаз, ноги «танцуют» на месте - 2 балла.

Удар (счет «раз»): шаг вперед на разноименную ногу (левую для удара справа и правую для удара слева) – 2 балла; вынос плеч вперед (плечо над ступней) – 2 балла; жесткий блок кистью руки – 2 балла; точка удара впереди сбоку – 3 балла; остановка руки сразу после удара – 2 балла.

Возвращение в исходное положение (счет «два»): прыжок назад, ракетка на уровне глаз - 2 балла.

Невыполненное движение — 0 баллов.

Тест «Школа ударов над головой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
П о д а ч а	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 5	6-10	11-15
	2. Попадания в квадрат подач (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
С мэ ш	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)**	до 5	6-10	11-15
	4. Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

* *Имитация подачи* оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: ноги боком к сетке – 2 балла, хватка нейтральная – 3 балла.

Замах (счет «раз»): ноги согнуты, вес тела на задней ноге – 3 балла; локоть отводится назад на уровне плеча - 2 балла.

Удар (счет «два»): точка удара сверху над головой - 3 балла, окончание под левую (для правой) и правую (для левой) руку

Невыполненное движение — 0 баллов.

** *Имитация смэша* оценивается по следующим критериям:

Исходное положение (счет «раз»): ноги боком к сетке, «танцуют» на месте - 2 балла, хватка нейтральная - 3 балла, локоть отведен назад на уровне плеча - 2 балла;

Удар (счет «два»): точка удара сверху над головой - 3 балла; окончание под левую (для правой) и правую (для левой) руку - 2 балла;

невыполненное движение — 0 баллов.

Теннисные умения для 3-го класса

Тест «Школа направления ударов»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
У д а р с п р а в а с о т с к о к а	1. Выполнение удара кроссом (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение удара по линии (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
У д а р с л е в а с о т с	3. Выполнение удара кроссом (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение удара по линии (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

к о к а				
------------------	--	--	--	--

Тест «Школа управления мячом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
У д а р ы с р а з н о й д л и н н о й	1. Выполнение длинного удара с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение короткого удара с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
У д а р ы с в р а щ е н и	3. Выполнение крученого удара справа с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) — 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение крученого удара слева с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

е				
м				
м				
я				
ч				
а				

Теннисные умения для 4-го класса.

Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Выполнение комбинации из 6 ударов: - удар справа с отскока, удар слева с отскока, удар с выходом к сетке, удар с лета справа, удар с лета слева, смэш -3 попытки	выполнено 3 и менее ударов	выполнено 4-5 ударов	комбинация выполнена полностью
2. Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева, смэш - 3 попытки	выполнено 3 и менее ударов	выполнено 4-5 ударов	комбинация выполнена полностью

Тест «Школа открытых тактических комбинаций»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Завершение розыгрыша очка с подачи в 5 ударов - 3 попытки	ошибка после 1- 3 ударов	ошибка после 4-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 4-5 ударов.
2. Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 5 ударов - 3 попытки	ошибка после 1- 3 ударов	ошибка после 4-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 4-5 ударов.

Приложение 1

В данном тесте дети демонстрируют игровые навыки, поэтому оценивается также умение видеть площадку, направлять мяч в пустой угол, перемещение к мячу, уровень эмоциональной вовлеченности в игру. Если ребенку удалось завершить розыгрыш (забить мяч противнику) на 4 удар, комбинация считается выполненной. Тесты проводит тренер. Также можно воспользоваться помощью хорошо играющего ребенка.

Протокол тестирования «Школы мяча»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»-отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча вверх ракеткой через раз об пол (количество раз за 30 сек)

Протокол тестирования «Школы ударов с отскока»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа с отскока		Удар слева с отскока		Поочередное выполнение ударов справа – слева с отскока с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара с места (экспертная оценка)	Игра с отскока в паре ученик-ученик (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места (экспертная оценка)	Игра с отскока в паре ученик - ученик (количество отбитых ударов из 10 попыток)	

Протокол тестирования «Школы ударов с лета»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа с лета		Удар слева с лета	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «Школы ударов над головой»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Подача		Смэш	
	Имитация удара с места	Попадания в квадрат подачи (количество из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «Школы направления ударов»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа с отскока		Удар слева с отскока	
	Выполнение удара кроссом (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение удара по линии (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение удара кроссом (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение удара по линии (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «Школы закрытых тактических комбинаций»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Выполнение комбинации из 6 ударов: - удар справа с отскока, удар слева с отскока, удар с выходом к сетке, удар с лета справа, удар с лета слева, смэш. зачет/незачет из 3 попыток	Розыгрыш очка: -подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева, смэш. зачет/незачет из 3 попыток

Общая информация о теннисе

Размеры теннисного корта

Теннисный корт представляет собой площадку прямоугольной формы с нанесенной на ней разметкой. Теннисный корт и его элементы имеют строго определенные размеры:

длина теннисного корта - 23.77 м

ширина теннисного корта для одиночной игры - 8.23 м

ширина теннисного корта для парной игры – 10, 97 м

По длинной стороне корт разделен сеткой на две равные части по 11.89 метра каждая.

Стойки сетки расположены за боковыми линиями на расстоянии 0.914 метра.

Высота стоек - 1.07 метра.

Высота сетки у средней линии - 0.914 метра.

Линии подачи находятся на расстоянии 6.4 метра от сетки параллельно задним линиям.

Центральная линия подачи делит корт на две равные части по короткой стороне и проходит только между линиями подачи, выделяя два квадрата подачи. Расстояние между боковыми линиями для одиночной и для парной игры (ширина коридора) - 1.37 метра. Все линии разметки являются частью корта, границами корта являются внешние края линий разметки.

В общую площадь теннисного корта включается также площадь забегов - пространства за задними и боковыми линиями, необходимого для игры теннисистов.

Рекомендованное минимальное расстояние от задней линии до ограждения для международных турниров должно составлять не менее 6.4 метра, а от боковой линии до ограждения - 3.66 метра.

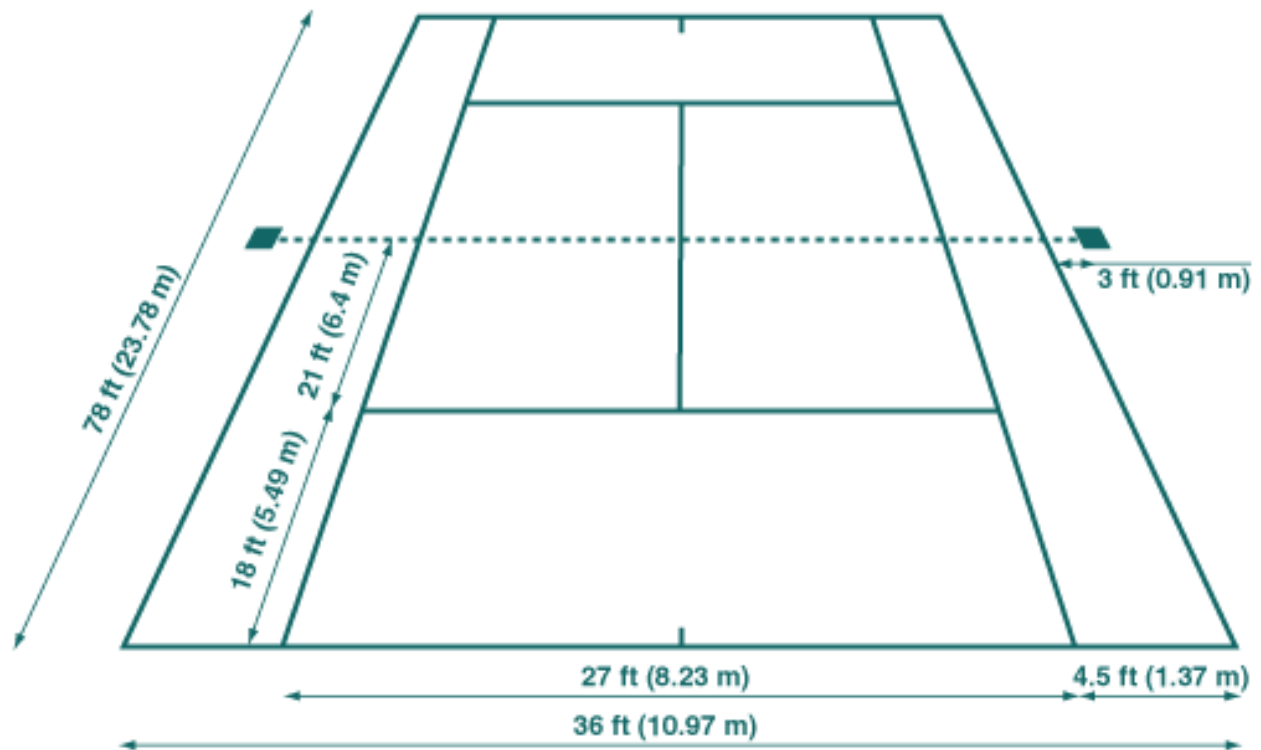


Рис1. Размеры теннисного корта.

Теннисные корты могут быть как открытыми, расположенными на открытом воздухе, так и крытыми, расположенными в помещении.

Система счета в теннисе

1. Счет в гейме.

а. Обычный гейм.

В обычном гейме счёт ведется таким образом, что сначала объявляются очки, выигранные подающим:

Выигранных очков нет – «ноль»

Выиграно первое очко – «пятнадцать»

Выиграно второе очко – «тридцать»

Выиграно третье очко – «сорок»

Выиграно четвертое очко – «гейм»,

за исключением следующего:

если оба игрока (обе пары) выиграют по три очка, счет становится «ровно».

Следующее очко, выигранное игроком (парой), дает этому игроку (паре) преимущество в счете («больше» – преимущество подающего, «меньше» – преимущество принимающего – прим. ред.). Если этот же игрок (пара) выиграет и следующее очко, он (она) выигрывает и гейм; если следующее очко выиграет другой игрок (пара), счёт снова становится «ровно». Для того чтобы выиграть гейм, игроку (паре) нужно выиграть два очка подряд непосредственно после счёта «ровно».

б. Тай-брейк.

При розыгрыше гейма по системе «тай-брейк» (далее тай-брейк) счёт очков ведется следующим образом: «ноль», «один», «два», «три» и т.д. Игрок (пара), который первым (первой) выиграет семь очков, выигрывает гейм и сет при условии, что он (она) наберет на два очка больше, чем соперник (и). При необходимости, тай-брейк следует продолжить, пока преимущество в два очка не будет достигнуто.

Игрок, чья очередь подавать, должен подавать при розыгрыше первого очка в тай-брейке. Его соперник (в парной игре – игрок пары соперников, чья очередь подавать) должен подавать при розыгрыше следующих двух очков. Затем каждый игрок (пара) будет подавать поочередно при розыгрыше двух следующих друг за другом очков до окончания тай-брейка. В парной игре очередность подачи сохраняется такой же, какой она была установлена первоначально в этом сете.

Игрок (пара), чья очередь подавать в тай-брейке была первой, должен (должна) принимать подачу в первом гейме следующего сета.

2. Счет в сете. Существуют различные системы счёта в сете. Две основные системы – «сет без тай-брейка» и «сет с тай-брейком». Можно использовать любую из двух систем при условии, что решение о применении одной из систем будет объявлено до начала соревнований. Если используется система «сет с тай-брейком», то должно быть также объявлено, какая из систем будет применена в решающем сете.

а. «Сет без тай-брейка»

Игрок (пара), первым (ой) выигравший (ая) шесть геймов, выигрывает и этот сет при условии, что он(а) выиграл(а) на два гейма больше, чем его(ее) соперник(и). При необходимости, сет следует продолжить, пока не будет достигнуто преимущество в два гейма.

б.«Сет с тай-брейком»

Игрок (пара), первым (ой) выигравший (ая) шесть геймов, выигрывает и этот сет при условии, что он(а) выиграл(а) на два гейма больше, чем его(ее) соперник(и). Если счет геймов в сете станет "по шести", разыгрывается тай-брейк.

3. Счет в матче.

Матч может быть сыгран из трех или из пяти сетов (для победы в матче игроку или паре необходимо выиграть соответственно два или три сета).

Очередность подачи.

После окончания каждого обычного гейма в следующем гейме принимающий становится подающим, а подающий – принимающим. В парной игре той паре, которой следует подавать в первом гейме каждого сета, необходимо решить, кто из партнеров будет подавать в этом гейме. Таким же образом, перед началом второго гейма, паре соперников необходимо решить, кто из них будет подавать в этом гейме. Партнер игрока, подававшего в первом гейме, должен подавать в третьем гейме; партнер игрока, подававшего во втором гейме, должен подавать в четвертом гейме. Такая очередность должна сохраняться до окончания сета.

Соревнования для детей не старше 10 лет

Корты:

Наряду с обычным кортом для соревнований детей не старше 10 лет можно использовать корты следующих размеров:

- «Красный корт» представляет собой прямоугольную площадку длиной от 10,97 м до 12,80 м и шириной от 4,88 м до 5,79 м. Высота сетки в центре корта должна быть 80 см.
- «Оранжевый корт» представляет собой прямоугольную площадку длиной 18,29 м и шириной от 6,40 м до 8,23 м. Высота сетки в центре корта должна быть от 80 см до 91,4 см.

Мячи:

Следующие типы мячей рекомендованы для игроков не старше 10 лет:

- Для игры на «красном корте» рекомендованы «красные» или «оранжевые» мячи.
- Для игры на «оранжевом корте» рекомендованы «оранжевые» или «зеленые» мячи.

- Для игры на обычном корте рекомендованы «зеленые» мячи.

Системы счёта:

Для соревнований среди игроков не старше 10 лет с использованием «красных», «оранжевых» мячей или «зеленых» мячей можно применять системы счёта, определённые Правилами игры в теннис, а также ускоренные системы счёта, включающие в себя матчи из одного тай-брейка, из трёх тай-брейков до 7 или 10 очков или из одного сета.

Форматы соревнований.

Теннис со сменой.

Это система, при которой небольшие группы игроков меняются кортами, после заранее определенного времени и выполняют различные задания. Например, корт №1 — игра на задней линии (разрешены только подача и удары с отскока); корт №2 — игра у сетки (только подача и удары с лета); корт №3 — тай-брейк; корт №4 «настольный теннис» - игроки в паре выполняют удары по очереди.

«Эскалатор».

Игроки делятся на две команды по 10 и более человек. Команды играют одновременно на 5 мини-кортах. От каждой команды выходят первые 5 человек. Дети разыгрывают мини-сет до 3 (или 5) очков. Когда последние игроки сыграют мини-сет, учитель фиксирует очки каждой команды и после этого выходит следующая пятерка от каждой команды. В конце игры определяется сумма очков, набранная каждой командой.

Теннис на время.

Игра ведется за определенный период времени (например, 5 мин.), затем звучит свисток и игроки меняются.

Стоп.

Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команд начинают одновременно матчи на всех кортах. Как только на одном из кортов матч закончился – дети поднимают руку вверх и говорят «Стоп». Все матчи прекращаются, подсчитывается общее количество очков, выигранных каждой командой.

Теннис втроем.

Каждая команда состоит из трех игроков на каждой стороне корта. Игроки бьют мяч по очереди, заранее установленной в начале игры. Если очередь нарушается, команда проигрывает.

История тенниса

Теннис (официальное название "лаун-теннис" от англ. "lawn" - газон, лужайка) - олимпийский вид спорта, в котором задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда находился в пределах игрового поля (теннисного корта). В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии [Уолтер Уингфилд \(Walter Clopton Wingfield\)](#) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

В начале XIX века в Европе игра в теннис, особенно среди величественных особ, велась на деньги. На кону одной игры (прообраза современного гейма) стояла монета достоинством в 60 су, которая разменивалась на 4 более мелких монеты, достоинством по 15 су. Для победы в игре

нужно было выиграть эти четыре монеты. Считается, что отсюда пошла так называемая "пятнадцатибальная" система ведения счета - 15-30-45-60.

Современный теннисный счет конечно же претерпел определенные изменения, например вместо "45-60" теперь для краткости объявляют "40-гейм", но его принцип остался неизменным и присущим только одному теннису.

Крупнейшие международные соревнования.

Основные крупные международные турниры - это открытые первенства Австралии, Франции, Англии и США. Теннисист, которому удалось в течение года победить во всех четырех турнирах, становится обладателем так называемого "Кубка Большого шлема".

- **Открытый чемпионат Англии - Уимблдонский турнир** (проводится с 1877 г.). Турнир считается личным чемпионатом мира на травяных кортах.

- **Открытый чемпионат Франции "Роллан Гаррос"** (проводится с 1891 г.). Турнир считается личным чемпионатом мира на грунтовых кортах.

- **Кубок Дэвиса** (проводится с 1900 г.). Этот турнир считается ежегодным чемпионатом мира среди мужских команд, учрежденный в 1900 году одним из сильнейших теннисистов того времени американцем Д. Дэвисом.

- **Кубок Федераций** (проводится с 1963 г.). Этот турнир считается ежегодным чемпионатом мира среди женских команд. Чемпионаты мира по теннису проводятся с 1978 года. Чемпионаты Европы проводились в период с 1969 по 1983 годы.

Самыми знаменитыми современными теннисистами мира в настоящее время являются Роджер Федерер (Швейцария), Рафаэль Надаль (Испания), Новак Джокович (Сербия), Энди Маррей (Великобритания). Среди женщин в настоящее время наиболее известны: Мария Шарапова (Россия), Серена Вильямс (США), Виктория Азаренко (Белоруссия), Агнешка Радваньска (Польша).

Среди российских теннисистов наибольших успехов добивались: Марат Сафин, Евгений Кафельников, Николай Давыденко, Михаил Южный, среди женщин: Ольга Морозова, Елена Дементьева, Анастасия Мыскина, Светлана Кузнецова, Динара Сафина, Елена Лиховцева.

Методические рекомендации к учебной программе «Теннис как третий час урока физической культуры в школе»

Основные удары в теннисе

Классификация ударов в теннисе.

При классификации ударов в теннисе выделяют три большие группы:

1. удары по отскочившему мячу;
2. удары с лёта;
3. подача и смэш.

К первой группе отнесены **удары по отскочившему мячу**. Это самая большая группа, в которую входят удары, выполняемые у задней линии и за ней, внутри поля подачи, приемы подачи, свечи, удары с полулёта и укороченные. Каждый из этих подвидов ударов можно выполнять как **справа**, так и **слева**, как **одной рукой**, так и **двумя руками**.

Ко второй группе отнесены **удары с лёта**. Удары с лёта выполняются, в основном, по летящему мячу, когда игрок находится внутри поля подачи. С лета мячи можно отбивать как ударом справа, так и слева, удерживая ракетку как одной, так и двумя руками.

К третьей группе относится самый сложный по координации движений прием - **подача**, а также близкий к ней по технике выполнения **смэш** или удар над головой.

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по:

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);
- вращению, придаваемому мячу (плоский, крученный, резаный);
- по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по линии, кросс, обратный кросс и обратная линия);

Подготовка к уроку и его проведение.

Готовясь к уроку, учитель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-кортов с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения урока учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение двигательным действиям.

Процесс обучения может быть представлен в следующей последовательности:

- воспитание физических качеств, необходимых для формирования двигательного действия;
- создание предварительного представления о разучиваемом двигательном действии;
- разучивание двигательного действия;
- формирование навыка.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Подводящие упражнения

Теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развиваются зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений:

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом и ракеткой

Подвижные игры с мячом

Подвижные игры с мячом и ракеткой

Подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

1. Индивидуальные.
2. В парах
3. Групповые.

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание.
- Бросание.
- Ловля.
- Подбивание.
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой

Отбивание ладонью

1. Об пол правой или левой рукой.
2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.
4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7. В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..
8. Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
9. Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
10. То же - под ногой.
11. Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

Подбивание на ладони

12. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правую и левую руки.
13. Подбивание мяча на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д.
14. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
15. Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальца ми руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

Отбивание мяча

16. Отбивание мяча заданного цвета. (только оранжевый или только красный).
17. Руками: ладонью, локтем, плечом.
18. Ногами: лодыжкой, коленом.
19. Грудью, головой, спиной.
20. Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

Катание мяча

21. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч («печь пирожки») вправо или влево с усилием в руке.
22. Ладонями катать мяч вправо – влево. (мячик «ходит в гости» к правой и левой ладошке).
23. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
24. Вокруг себя правой и левой руками поочередно.
25. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали, в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину.
26. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

Ловля мяча

29. Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
30. Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
31. Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом вперед, спиной вперед, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед толчком двух ног.
32. Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
33. Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
34. Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
35. Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
36. В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
37. В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
38. Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

Вращение мяча руками

39. Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.

40. По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
41. По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
42. По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
43. Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
44. Прижать мяч к тросу теннисной сетки, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой.

Передача мяча

45. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
46. Индивидуально. По «восьмерке» между ногами.
47. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
48. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
49. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

Удержание мяча

50. В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.
51. В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

Касание мяча

52. В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.
53. В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

Метание мяча

54. В длину одной и другой руками.
55. Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).

56. Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
57. Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
58. Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
59. Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

Бросание – ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, обежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).
62. Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
63. Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

Упражнения с двумя мячами

64. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65. На месте: накрыть два мяча ладонями, катать по полу вперед–назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
68. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
70. Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
71. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.

75. Для более детальной отработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного *размера* (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, *веса* (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

Упражнения с ракеткой

Удержание предметов на ракетке

76. Носить на ракетке (хватка ладонью вверх): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д.. До отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по корту.
77. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
78. «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.
79. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
80. В паре. Переносить один предмет, удерживая его ракетками.
81. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

Общеразвивающие упражнения с ракеткой

82. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. На вытянутых руках выполнять скручивания впереди себя (как руль), над головой (как пропеллер).
83. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
84. Держать ракетку на вытянутых руках за обод и торец как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
85. То же в наклоне туловища на 90°.
86. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево, вперед-назад.
87. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.

88. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
89. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
90. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
91. Поставить ракетку на обод. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.
92. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь обода.
93. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

Упражнения для развития моторики рук

94. Держать ракетку в одной руке. Рисовать ободом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).
95. Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром струн конуса. («Зажги фонарик»).
96. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
97. Быстро перебирать пальцами рук по ободу ракетки вправо-влево.
98. Перехватывать двумя руками ручку ракетки по всей длине. Медленно: рука к руке. Быстро.
99. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
100. Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
101. Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.
102. Перехватывать ракетку за разные части: обод, головку, ручку, называть их.

Упражнения с мячом и ракеткой.

Удержание мяча на ракетке

103. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
104. То же, двигаясь боком и спиной.
105. То же, бегом.
106. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т. д.
107. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на струны.

108. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на струнах без помощи рук.
109. «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил на струнах.
110. «Горячая картошка». В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
111. «Сэндвич». Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

Катание мяча

112. Катание мяча до линии и обратно.
113. То же, двигаясь правым и левым боком.
114. То же, бегом.
115. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
116. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
117. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
118. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
119. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками 2-3 м.
120. Катание мяча ударом справа с сопровождением.
121. Катание мяча ударом слева с сопровождением.
122. Катание мячей с различным отскоком и весом.
123. Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.
124. Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30$ см до теннисного.

Отбивание мяча

125. Отбивание мяча об пол.
126. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
127. Отбивание мяча торцом ракетки об пол.
128. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
129. Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол

130. Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол .
131. Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
132. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
133. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
134. Подбивание мяча на ракетке с подсечкой.
135. Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
136. Подбивание мяча торцом ракетки.
137. Подбивание мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.
138. Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

139. «Лифт». Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.
140. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.
141. Катание серии мячей (5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.
142. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия- диагональ).
143. «Салют». Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх.
144. Катить одновременно несколько мячей до сетки. Не дать мячам раскатиться в стороны.
145. «Забить гол». В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.
146. «Гольф». Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

Упражнения с двумя ракетками

147. Перекладывать мячи двумя ракетками.
148. Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.
149. Катить два мяча двумя ракетками по прямой.
150. Катить два мяча по кругу вокруг себя.

151. Носить два мяча на двух ракетках.
152. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.
153. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.
154. Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.
155. В паре – носить мячи на ракетках.
156. Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.
157. Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.
158. Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.
159. Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения для ударов с отскока

Упражнения для концентрации внимания на мяче.

160. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
161. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара с отскока.
162. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и.т.д.

Упражнения для фиксации точки удара.

163. Удары по удочке.
164. Удары по мячу, закрепленному на спице.
165. Удар по удочке с закрытыми глазами.
166. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).
167. Игра утяжеленным мячом.
168. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.

169. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.
170. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается раскрытой ракеткой ракетки ребенка (струны к струнам), фиксируя точку удара.
171. Имитация удара со счетом «раз» - замах, «два» - удар (с фиксацией точки удара).
172. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

Упражнения для сопровождения мяча.

173. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.
174. Имитация удара на три счета: «раз» - замах, «два» - удар
175. Катание мяча на большое расстояние (8-10м) с акцентом на проводке в конце удара.

Упражнения для баланса и переноса веса тела с ноги на ногу.

176. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
177. То же с выносом ракетки вперед.
178. Наброс одиночных ударов из-за спины.
179. Имитация работы ног при ударе.
180. Наброс одиночных ударов с руки.
181. Наступать на монетку носком ноги при ударе.
182. Дать ученику самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ученика, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения для ударов с лета

183. Сопровождение взглядом за движениями мяча в руке у учителя.
184. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
185. Вратарское упражнение.
186. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.

187. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
188. Имитация по мячу на спице.
189. Блокировка мячей различного размера и веса.
190. Удержание руки (как в момент удара). Постепенно вешать на ракетку утяжелители, сколько выдержит рука. На максимуме держать 10 сек.
191. Имитация удара с фиксацией глаз на развороте струн в момент контакта
192. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
193. Выполнение имитации ударов легкой- тяжелой ракеткой.
194. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
195. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
196. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
197. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
198. Имитация удара впереди теннисной сетки.
199. Шаг вперед через линию при имитации удара.
200. Шаг при ударе на следы.
201. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
202. Выполнить удар, коснуться ракеткой сетки, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи

Упражнения для удержания концентрации внимания на мяче:

203. Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
204. Подброс мяча до отметки на стене.
205. Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
206. Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

Фиксация точки удара:

207. Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
208. Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
209. «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
210. Удары по мячу с наброса тренера. Смотреть в точку удара.

Закрепление движения руки.

211. Метание теннисного мяча правой и левой руками.
212. Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением подачи.
213. Метание тренажером «мяч в носке».
214. Удары в мишень тренажером «мяч в носке».
215. Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть выше головы.
216. Имитация подачи у стены с обозначенной точкой контакта.
217. Имитация утяжеленной на ободке ракеткой.
218. Метание старой теннисной ракетки или палки вперед.
219. Сильный удар по пустой пластиковой бутылке, подвешенной на удочке. Качество удара определяется по звуку. Если полная поверхность струн коснулась стенки бутылки – звук гулкий и звонкий.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

220. Накрывать мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
221. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
222. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
223. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
224. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
225. Прижать мяч ракеткой к тросу теннисной сетки, послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
226. Скользить ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
227. Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
228. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами
229. Положить мяч в 2-3 м от сетки. Развернуть плечи, как для удара. Ракеткой «подцепить» его и с вращением перекинуть на другую сторону. Справа и слева.

230. Положить длинную палку на плечи, руки вытянуть вдоль нее. Партнер (тренер) подкидывает мяч вертикально вверх, чтобы мяч отскакивал выше плеч. Ребенок правым (или левым) концом палки (как карандашом) рисует круг, отводя плечо назад вниз, вокруг отскакивающего мяча.
231. Положить длинную палку на плечи, руки вытянуть вдоль нее. Отбивать мячи одним и другим концом палки. По фиксированному мячу (мяч закреплен на удочке), по отскочившему мячу, по летящему мячу.

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением

232. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается до размеров «красного» корта.
233. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается до размеров «красного» корта.
234. То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
235. Катание мяча по направлению в правую или левую половину корта.
236. Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т. д.)
237. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.
238. Катание мяча по коридору из двух канатов.
239. Катание мяча вдоль линий корта.
240. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
241. Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на уровне сетки, а затем и задней линии красного корта.
242. Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину корта (линия, диагональ).
243. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.
244. То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
245. То же с усиленной работой ног (обегание конуса).

246. Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину теннисной сетки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча

247. Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.
248. Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 2м.
249. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 2 и 4 м.
250. Игра в «окно» между теннисной сеткой и веревочкой (яркой лентой), натянутой на высоте 2 м.

Способы обучения основным ударам в теннисе.

Для обучения группы школьников с различным уровнем двигательного опыта целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений. Основные удары с отскока демонстрируются на три счета, удар с лета на два, подача на три и смэш на два счета. Показ идет одновременно с объяснением. Для показа дети располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к педагогу. Показ идет в зеркальном отражении, учитель демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем детям, особенно при объяснении нового материала, учитель перемещается относительно строя детей: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева.

После каждой демонстрации ударов уделяет внимание левшам. Левшей необходимо собрать вместе, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы детей (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а учитель демонстрирует удар (правой рукой в

зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

Игры и упражнения для обучения основам тенниса

Каждый этап освоения движений основывается на использовании многочисленных подводящих упражнений. При обучении младших школьников теннису целесообразно придерживаться четырех этапов обучения:

Этап 1. Концентрация внимания.

Основная задача: удержание концентрации внимания на движущемся мяче.

Инвентарь: мячи разнообразной формы (большие, маленькие, средние, вытянутые); различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т.д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные эмоции) - по 1 шт. Теннисные мячи В Ball и Mid – 2-3 шт. «Удочка» (мяч на веревке, прикрепленной к концу палки) – 1 шт. Резиновые конусы по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
рассеянный взгляд;	отсутствует адаптация к незнакомой обстановке;	- привлечь взгляды детей, следить за глазами и направлением взгляда;
отсутствие концентрации внимания.	не выработан «ритм» занятия, особенно на первых уроках	- выстроить ритм занятия из простых упражнений; - делать игровые паузы.

1. Игры и упражнения для удержания концентрации внимания на мяче:

1. «Зоркий глаз».

Обучающиеся стоят на метках, в руке учителя яркий мяч.

Учитель водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз.

а) ученики следят только глазами.

б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).

в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).

г) глаза + руки + ноги.

д) противход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. При ошибке начисляется штрафное очко.

2. «Зевака». Обучающиеся стоят на метках. Учитель носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ученика. Ученики уворачиваются – приседают, не сходя с места.

Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отрабатывает штрафное очко.

3.«Зеркальце». У учителя и каждого ученика в руках мяч. Учитель перекладывает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., ученики повторяют, как в зеркале.

4.«Прыгуны». Учитель бросает мяч:

а) об пол - ученики прыгают вместе с мячом;

(при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.);

б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;

в) верх – приседают.

5. «Лягушка». Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, ученики выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.

6. «Два цвета». У учителя в руках 2 разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т.п.) Ученики стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета. Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево). В начале два мяча двигаются по одинаковой траектории, потом каждый по своей. Цель – не сбиться, следить за своим мячом. Кто ошибся – выполняет шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми, ошибся еще раз – еще шаг назад и т.д. Выигрывает команда, у которой больше игроков находится на боковой линии.

7. «Летчики». Группа учеников построена по периметру корта. Задание:

а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть («замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз учитель дает словесные команды, потом нет.

б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола).

в) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

8. «Светофор». Ученики стоят у сетки, преподаватель на задней линии.

Вариант 1. У учителя яркие мячи одного цвета. Он стоит на центре задней линии и катит мячи вправо – влево вдоль этой же линии. Пока мяч катится внутри корта до пересечения с боковой линией - дети двигаются вперед. Как только мяч пересек боковую линию – движение запрещено, нужно ждать следующего мяча. Задача учеников – дойти до линии хавкорта.

Вариант 2. У учителя мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого). Ученики могут двигаться вперед, только если катится мяч выбранного цвета (например, зеленый). Кто ошибся делает шаг назад.

9. «Карандаши». У детей в руках резиновые конусы. Учитель кидает мячи с различной траекторией (высоко, низко и т.д.).

а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо-влево.

б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

10. «Руки, ноги». Дети стоят на боковых линиях. Учитель бросает мяч вертикально вверх на 4-5 м. Когда мяч летит вверх – бег на месте, когда падает вниз – движения руками (чуть согнутые руки опущены вниз вперед, частые короткие махи).

Этап 2. Концентрация внимания + координация рук.

Основные задачи:

1.Развивать элементарное чувство мяча.

2.Научить правильно ловить теннисный мяч.

Инвентарь: Теннисные мячи В Ball и Mid - по 50 шт. на группу, теннисные ракетки, обручи, резиновые конусы - по количеству детей. Яркие мячи разнообразной формы и различной фактуры, небольшие мягкие игрушки и другие предметы, подходящие для ловли и отбивания. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
Ученик ловит мяч близко к телу, руки крест-накрест.	Поздно видит мяч перед собой. Поздно выносит руки на мяч. Не развита координация.	- использовать большие мячи, меньшее расстояние; - выполнять подготовительные упражнения: ловля мягкой игрушки; - задание на дом по ловле мяча.

2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли:

1. «Останови мяч». Ученики стоят по периметру корта, у каждого ребенка в руках резиновый конус (держат ведущей рукой основанием вниз), за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Учитель из центра корта катит мячи под ноги детям. Ученики накрывают мяч конусом, а затем перекалывают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводится итог.

2. «Поймай мяч». Ученики стоят по периметру корта, учитель по очереди бросает каждому мяч. Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи. Конус держат двумя руками (одной рукой - правой, левой). В конце проводится подсчет мячей в обруче.

3. «Куча мала». Ученики выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Ученики передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.

б) крайние игроки меняются. По хлопку дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину учителя. Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи.

в) команды меняются местами.

4. «Мяч соседу». Ученики стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

5. *«Пустая ракетка»*. Ученики стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. На каждой ракетке – по три мяча. По сигналу начинают переносить мячи с других ракеток на свою. За один раз можно брать только один мяч. Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.

6. *«Каракатица»* Ученики стоят на боковой линии:

Вариант 1: в парах, лицом друг к другу. Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.). По сигналу пары начинают перемещаться по корту к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает. Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).

Вариант 2: то же в командах. Команда разбивается на пары. Побеждает та команда, в которой больше пар дошло до финиша.

7. *«Рыцарский бой»*. У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье». Ученики бьют мячом об пол ведущей рукой, перемещаются по корту и сдают друг друга свободной рукой. Кого осалили или потерял мяч – выбывает из игры.

8. *«Горячая картошка»*. Ученики стоят перед тренером двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Тренер кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Ученики как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

9. *«Гонка мячей»* Ученики стоят в круге. Внутри круга - 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей). Выбирается направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу. Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, педагог говорит «Стоп, у ..(называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. По хлопку направление передачи мяча меняется.

10. *«Нападающие и защитники»*. Дети делятся на две команды: одна – защитники, другая – нападающие. Две команды стоят друг напротив друга. У нападающих – по 4 теннисных мяча, у защитников в руках различные предметы: конусы, полукруглые фишки, банки из - под мячей, короткие палочки и т.д. (подходит любой предмет или инвентарь, которым можно отбивать мяч).

Приложение 3

По сигналу нападающие начинают выбивать защитников. Защитники отбивают снаряды (мячи) предметами в руках. Если мяч коснулся корпуса защитника – он выбывает, если нападающий промахнулся 4 раза – он тоже выбывает. В конце раунда подводятся итоги. В следующем круге команды меняются ролями.

Этап 3. Упражнения с ракеткой.

Основные задачи: 1.Подготовить моторику руки к упражнениям с ракеткой и мячом.

2. Развить «чувство ракетки».

3. Укрепить мышцы рук.

Инвентарь: Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи -50 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, круг d=10-15см красный с одной и зеленый с другой стороны (для игры в светофор), ленточки на каждого ребенка длиной 2-3м, дуги для подлезания - 4 шт., пустые банки из-под мячей по количеству детей.

Основные ошибки	Причина	Исправление
1.Расслабленная кисть при ударе	тяжелая ракетка; слабые мышцы рук.	перехватить ракетку ближе к головке; - выполнять удар 2 руками; - заменить ракетку на более легкую.
2. Не попадает ракеткой по мячу	слабые мышцы рук; нет контроля над движением рук	включать действия с предметом (ловля мяча конусом, - отбивание мяча чехлом от ракетки и. т.д.); - уменьшить расстояние для наброса мяча; - выполнять упражнение медленно; катать мячи по полу; выполнять необходимое количество повторов за несколько приемов.
3.Рассеянное внимание	младше группы по психологическому возрасту	уменьшить объем упражнения; предложить более простой вариант задания.

3. Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке.

1. «Шейкер».

Вариант 1: дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево. Мяч не должен падать с ракетки.

Вариант 2: то же с перемещением по залу.

2. «Курочки». Ученики перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 легких мяча. Мячи не ронять.

Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «листочка» (учитель или помощник) - она бегаёт и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

3. «Гонки с мячами». Ученики делятся на две команды. На команду - один мяч. Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяча необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

4. «Салют». Ученики делятся на несколько команд.

Вариант 1: каждый игрок держит на ракетке по 2 мяча. По сигналу необходимо добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, бегом вернуться обратно и встать в конец колонны (перекидывать мячи можно только находясь у сетки, стартовать - когда игрок своей команды пересек заднюю линию).

Вариант 2: каждый игрок несет на ракетке 3- 4 мяча.

5. «Белки». Дети делятся на несколько команд. Каждая команда стоит с ракетками на задней линии. На двух уровнях - на $\frac{3}{4}$ и $\frac{1}{4}$ корта выложены мячи для каждой команды (параллельно задней линии, по 1 мячу на каждого игрока на первом и втором уровне). Задача: добежать до первого уровня, положить мяч на ракетку, бежать до второго уровня, положить второй мяч на ракетку, добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, вернуться бегом обратно, коснуться следующего игрока в команде, встать в хвост.

6. «Сэндвич». У каждого мяч и ракетка. Разделить учеников на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д. Получается пирамида – ракетка-мяч. Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.

Приложение 3

7. «Круг». Ученики стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д. Все дети по очереди отбивают мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом.

8. «Футболисты». Команды выстраиваются в колонну на задней линии. У каждого ученика ракетка и мяч. Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания). Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца. За попадание команда получает очко. В конце подсчитывается итог.

9. «Салки мячом». У ведущего в руках поролоновый мяч, он бежит и салит других детей, кидая в них мяч. Правило: Мяч в голову не кидать! На группу детей выбирается несколько «салок» – из расчета на 5-6 человек один - «салка».

10. «Отними морковку». Дети делятся на две команды – нападающие (лисы) и убегающие (зайцы). У каждого ребенка в руках ракетка. У «зайцев» на ракетке – резиновый конус (морковка). У «лис» ракетка пустая. По сигналу – «лисы» бегут отнимать морковку у «зайцев», а те убегают, стараясь не потерять конус с ракетки. Если «лиса» отняла конус (морковку) – она кладет себе его себе на ракетку и становится «зайцем». Ребенок с пустой ракеткой становится нападающим («лисой») Правило: руками конус не держать!

Этап 4. Освоение навыков игры.

Основные задачи: Освоение техники ударов с отскока справа и слева с места.

Инвентарь: Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., удочка – 2 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, скамейка, Резинка или сигнальная лента L=12м.

Основные ошибки	Причина	Исправление
Ракетка подходит к мячу с раскрытой струнной поверхностью	Слабая кисть	-следить за положением ракетки перед ударом: ракетку поставить в положение назад вниз, торец ракетки смотрит на сетку; -следить за положением кисти при ударе; -зафиксировать начало выхода ракетки на мяч, несколько раз выполнить ударное движение вместе с рукой ребенка с необходимым усилием; -катить мяч по корту, игровая поверхность ракетки наклонена к полу.

		-двигать по полу кубик, игровая поверхность ракетки наклонена к полу.
После удара ракетка прижимается к туловищу, не уходит за плечо	Не работают плечи	-выполнять движение удара по «удочке» впереди себя с проводкой; -катить ракеткой мяч по скамейке обращая внимание на разворот плеч.
Слишком большой замах, остановка ракетки в точке удара и маленькая проводка	Нет ритма в движении удара	-считать («раз», «два», «три») при выполнении удара; -выполнять движение удара по «удочке» впереди себя с проводкой; -выполнять движение без замаха, делать проводку; -катить мяч по скамейке ракеткой с длинной проводкой.
Вес тела остается на задней ноге	Не контролирует баланс тела	- выполнять перекаты с ноги на ногу; - выполнять имитацию ударов с перекатом вперед.
Шагает одноименной ногой вперед	Не контролирует ноги	- выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой; -шагать вперед на монетку.
Скачет в момент удара	Не контролирует баланс при ударе	-поставить ученика в полуприсед в полуоткрытой стойке, распрямляться в момент удара, ноги не отрывать от пола.

4.Игры и упражнения для освоения навыков игры:

1. *«Перекаты»*. Класс располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

2. *«Карусель»*. Ученики с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

3. *«Дорожка для имитации удара»*. Цель: разучить этапы выполнения удара с отскока. По диагонали корта отмечается метками 4 зоны. В каждой зоне выполняется часть удара с отскока (справа или слева).

Зона 1: точка контакта и перенос веса тела (счет: раз).

Зона 2: точка контакта и перенос веса тела (счет: раз)

+ сопровождение (счет: раз-два).

Зона 3: замах (счет: раз) + точка контакта и перенос веса тела (счет: два) + сопровождение (счет: три).

Зона 4: удар по мячу с наброса из-за спины, дети считают: раз (замах), два (удар), три (сопровождение).

4. *«Ловцы»*. Ученики с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.

5. *«Длинный разбег»*. Мяч лежит на скамейке. Ученики по очереди выполняют удар справа или слева, стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед. Ноги располагаются на метках, руки тянутся вперед, выполняя сопровождение мяча. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.

6. *«Тренер и ученик»*. Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч («тренер»), второй отбивает в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.

7. *«Часики»*. Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м., между ними – линия.

Вариант 1: обе ракетки лежат на полу. Ученики по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают перекал с одной ноги на другую вперед-назад («тик-так») - 2 раза, потом отпускают мяч.

Вариант 2: один ученик кидает мяч с перекалом, второй также с перекалом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому, затем меняются.

Вариант 3: игра в паре с перекалом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

8. *«Веровочка»*. Перед учениками натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Ученики перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы ученики контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

9. *«Длинная веревочка»*. Поперек корта чуть ближе линии хавкорта натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети располагаются в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача – аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии хавкорта каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги. В этом упражнении педагог играет с одним ребенком. Учитель выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы.

Помощники по очереди играют вслед за ним со следующим ребенком и т.д. Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

10. *«Мини-теннис»*. Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2×4 м (это корт). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Ученики делятся на команды по 2-4 человека. Команды располагаются за линией корта, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко. Кто выиграл – получает очко для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

Комплексы упражнений для домашнего задания

Для закрепления усвоенных навыков, а так же для поддержания оптимальной физической формы целесообразно выдавать детям упражнения для выполнения дома. По возможности, к контролю за выполнением заданий можно привлекать родителей или заинтересованных взрослых (бабушек, дедушек, старших братьев и т.д.). Если такой возможности нет, детям выдается для закрепления одно упражнение и лист для фиксации выполненных заданий за неделю, который каждый урок сдается учителю. За выполнение домашнего задания детям начисляются баллы, которые по мере накопления переводятся в оценку. Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.

Первый класс

Задания на сентябрь:

1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол – ловля - 15 раз.

2-я неделя: отжимания от стены - 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине («рыбка»): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно - 10 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед - 10 раз.

Задания на октябрь:

1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.

2-я неделя: приседания - 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола - 5 раз.

4-я неделя: прыжки через линию - 20 раз.

Задания на ноябрь:

1-я неделя: отжимания от пола - 10 раз.

2-я неделя: прыжки через скакалку - 15 раз.

3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу - по 10 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь:

1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук - 20 раз

2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На носках тянуться вверх - 20 раз.

3-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех - 10 раз.

4-я неделя: прогибание в спине («рыбка»): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

Задания на январь:

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване - 5 раз.

2-я неделя: прыжки толчком двух ног через скакалку, лежащую на полу - 25 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 10 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно, попеременно (обязательно выполнить упражнение на уроке).

Задания на февраль:

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине («рыбка»): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) - 10 раз каждой рукой.

Задания на март:

1-я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги - 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти - 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

Задания на апрель:

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох - 10 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

3-я неделя: отбивать мяч от пола - 15 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май:

1-я неделя: прыжки через скакалку - 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Второй класс

Задания на сентябрь:

1-я неделя: отбивание мяча ладонью от пола ведущей рукой - 15 раз.

2-я неделя: отжимания от стены -15 раз.

3-я неделя: прогибание в спине («рыбка»): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед - 15 раз.

Задания на октябрь:

1-я неделя: бег на месте, одновременно подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.

2-я неделя: «лягушка» - приседания с выпрыгиванием вверх - 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола – на выбор - 5 или 10 раз. В случае касания животом пола – счет начинается заново.

4-я неделя: прыжки через линию на одной ноге 20 раз.

Задания на ноябрь:

1-я неделя: на выбор: отжимания от пола 10 раз или от стены 20 раз.

2-я неделя: прыжки через скакалку 20 раз.

3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: передача теннисного мяча вокруг себя по кругу по 15 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь:

1-я неделя: сжатие теннисного мяча пальцами двух рук или двух теннисных мячей одновременно двумя руками - 25 раз.

2-я неделя: «качели» - встать на ступеньку на носки, качание пяток верх- вниз. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - 20 раз.

3-я неделя: сидя на полу, ноги вместе – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех - 10 раз.

4-я неделя: прогибание в спине («рыбка»): лежа на животе поднять руки и ноги вверх, досчитать до двадцати, опустить вниз - 2 раза.

Задания на январь:

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 8 раз.

2-я неделя: прыжки толчком двух ног через скакалку, лежащую на полу 30 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 15 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) 15 раз.

Задания на февраль:

1-я неделя: прыжки вверх – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой - 2 серии.

Задания на март:

1-я неделя: на выбор: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. Или любые наклоны вниз - 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до пяти - 10 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на «мостик», сосчитать до пятнадцати - 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая).

Задания на апрель:

1-я неделя: спокойный вдох, произнести «Я»– медленный выдох, произнести «спокоен» - 15 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола - 20 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май:

1-я неделя: прыжки через скакалку - 35 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 30 раз.

3-я неделя: отжимания от пола - 20 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Третий класс

Задания на сентябрь:

1-я неделя: бросок мяча об пол: правой рукой – ловля левой, бросок об пол левой - ловля правой - 20 раз.

2-я неделя: вис на руках - сосчитать до 30.

3-я неделя: лежа на животе, руки в упоре, прогибаться, поднимать только ноги вверх- 20 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед, колени согнуты, руки за головой, при каждом подъеме касаться коленей поочередно то правым, то левым локтем - 20 раз.

Задания на октябрь:

1-я неделя: бег на месте, через раз бросок теннисного мяча вверх – ловля двумя руками, вниз об пол – ловля двумя руками - 20 раз.

Приложение 3

2-я неделя: «лягушка» - выпрыгивания из низкого приседа с продвижением вперед - 15 раз (если мало места – выполняется одиночный прыжок, разворот 180° - прыжок в обратную сторону).

3-я неделя: «солнышко» - упор лежа, ноги фиксируются в одной точке. На руках обойти круг (нарисовать циркулем круг) 360° - это 1 раз. На выбор - 5 или 10 раз.

4-я неделя: прыжки только на правой или на левой ноге - 20 раз. Если коснулся другой ногой пола – счет начинается заново.

Задания на ноябрь:

1-я неделя: На выбор: отжимания от пола 20 раз или отжимания, ноги на весу (на стуле, диване и т.д.) - 15 раз.

2-я неделя: прыжки через скакалку без ошибок - 3 серии по 20 раз.

3-я неделя: лежа на спине, колени согнуты, подъем туловища в сед в высоком темпе - 20 раз.

4-я неделя: держать в двух руках короткие палочки (как вариант – новые карандаши). Быстро разжать и сжать пальцы, чтобы палочки не успели выскочить из рук - 15 раз.

Задания на декабрь:

1-я неделя: сжимать два теннисных мяча (или эспандера 10-15 кг) двумя руками одновременно - 30 раз.

2-я неделя: прыжки вверх у стены - 20 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать в положение «мостик», сосчитать до десяти, опуститься - 3 раза.

4-я неделя: прогибание в спине («рыбка»): лежа на животе поднимать одновременно руки и ноги вверх - 25 раз.

Задания на январь:

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване - 10 раз.

2-я неделя: прыжки толчком двух ног через скакалку, лежащую на полу – 2 серии по 30 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) - 20 раз.

Задания на февраль:

1-я неделя: прыжки вверх – 10 раз.

2-я неделя: попеременный подъем рук вверх и опускание вниз на 8 счетов. Вверх: руки опущены, на пояс, на плече, подняты вверх, хлопок. Вниз: в обратном порядке. Обязательно выполнить упражнение на уроке.

3-я неделя: прогибания в спине («рыбка»): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) – 2 серии по 10 раз каждой рукой.

Задания на март:

1-я неделя: сжимать теннисный мяч двумя руками: с максимальным усилием - в половину силы - это один раз - выполнить 10 раз.

2-я неделя: имитация броска мяча ведущей рукой - 20 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на «мостик», сосчитать до пятнадцати - 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты (две длинных ленты 1 м) двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая) - 2 попытки.

Задания на апрель:

1-я неделя: тренируем медленный выдох - 5 раз. Для задания раздать детям «поддувалочку» - кружок диаметром 7-10 см на ниточке длиной 30 см.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: отбивать мяч поочередно правой и левой руками от пола - 30 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май:

1-я неделя: прыжки через скакалку - 50 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх левой рукой, ловля правой над головой движением подачи (для левшей наоборот)– 20 раз.

3-я неделя: вспомнить и написать пять любимых упражнений из тех, что делали в году. Собрать листки у детей, на их основе дополнить комплексы упражнений на лето.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Четвертый класс

Задания на сентябрь:

1-я неделя: бросок мяча вверх назад, разворот 180°, ловля мяча - 20 раз. Упражнение выполняется на улице или в помещении с высокими потолками.

2-я неделя: ходьба по подвесной лестнице на руках. Сосчитать до 10. Если нет условий – отжимания - 3 серии по 15 раз.

3-я неделя: лежа на животе, ноги закрепить за твердую опору (скамейку, диван и т.д.) руки за головой, прогибания в спине - 25 раз.

4-я неделя: прыжки в классики во дворе. Если нет условий – прыжки по лестнице вверх и вниз.

Задания на октябрь:

1-я неделя: бег на месте, через раз: бросок теннисного мяча вверх – ловля двумя руками, передача мяча вокруг себя по кругу - 20 раз.

2-я неделя: приседания с выпрыгиванием вверх - 15 раз.

3-я неделя: отжимания, ноги на повышенной точке опоры (на стуле, диване и т.д.) – 2 серии по 15 раз.

4-я неделя: «уголок» - одновременный подъем туловища и ног до угла 45° от пола. Вытянутые руки касаются ног - 20 раз.

Задания на ноябрь:

1-я неделя: отжимания от стены на одной руке - 10 раз.

2-я неделя: любое упражнение из уже сделанных на выбор.

3-я неделя: лежа на спине, колени согнуты, подъем туловища в сед в высоком темпе - 25 раз.

4-я неделя: держать в руке теннисный мяч ладонью вниз. Отпустить мяч падать, пока мяч летит, быстро подхватить его рукой снизу - 10 раз каждой рукой.

Задания на декабрь:

1-я неделя: сжимать два теннисных мяча (или эспандера 10-15 кг) двумя руками одновременно - 30 раз.

2-я неделя: прыжки толчком двух ног через скакалку, лежащую на полу - 2 серии по 30 раз.

3-я неделя: задание на «чувство времени» - сосчитать про себя 60 секунд и сравнить с реальным временем.

4-я неделя: ходить дома «крабом» - 60 секунд.

Задания на январь:

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване - 15 раз.

2-я неделя: ходьба дома с предметом (книгой) на голове.

3-я неделя: подъем прямых ног из положения лежа в высоком темпе – 25 раз.

4-я неделя: прыжки на месте, чередуя: а) ноги и руки в стороны – вместе, хлопок над головой;

Вариант: ноги вместе, руки в стороны - прыжок ноги в стороны, руки вместе, хлопок над головой (обязательно выполнить упражнение на уроке) - 15 раз.

Задания на февраль:

1-я неделя: прыжки вверх касаясь подвешенной ленты – 15 раз.

2-я неделя: подбрасывание и ловля двух теннисных мячей двумя руками попеременно - 20 раз.

Написать одну любимую подвижную игру.

3-я неделя: на перемене организовать одну подвижную игру по выбору.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) - 2 серии по 10 раз каждой рукой.

Задания на март:

1-я неделя: сжимать теннисный мяч двумя руками: 1) очень сильно, 2) в половину силы, 3) в половину от половины - это засчитывается за один раз. Выполнить 4 раза.

2-я неделя: имитация броска мяча ведущей рукой - 20 раз.

3-я неделя: «мостик». Встать в положение «мостик», сосчитать до пятнадцати - 2 раза.

4-я неделя: прыгнуть: 1) максимально далеко вперед, 2) в половину от максимума – это засчитывается за один раз. Выполнить 10 раз.

Задания на апрель:

1-я неделя: тренировка равномерного медленного выдоха - 10 раз. Для задания раздать детям «поддувалочку» - кружок диаметром 7-10 см на ниточке длиной 30 см. Устроить соревнования на перемене, у кого «поддувалочка» дольше продержится в воздухе.

2-я неделя: отжимания от пола - 25 раз.

3-я неделя: набивание теннисного мяча ладонью: а) с увеличением темпа, б) с замедлением темпа - по 20 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май:

1-я неделя: прыжки в «классики» на улице.

2-я неделя: соревнования на перемене по подбросу мячей вверх (до первой ошибки).

3-я неделя: вспомнить и написать пять любимых упражнений из тех, что делали в году. Собрать листки у детей, на их основе дополнить комплексы упражнений на лето.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Лист контроля домашних заданий

Месяц _____

Ф.И. _____ класс _____

Упражнение	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
1-я неделя						
2-я неделя						
3-я неделя						
4-я неделя						

Рекомендации по выполнению:

- Данный комплекс можно выполнять в любое время – как утреннюю зарядку или вечером, после школы.
- Для фиксирования выполнения заданий детям желательно выдать наклейки (самые простые). После выполнения каждого упражнения – ребенок самостоятельно клеивает наклейку в нужную клеточку.
- После окончания недели – дети приносят листок на проверку. Все, кто выполняет домашнее задание, обязательно получают дополнительную оценку в общую оценку успеваемости.

**Основные проблемы, связанные с безопасностью и здоровьем при обучении детей
1-4 классов основам игры в теннис**

Потенциально негативные эффекты	Потенциально позитивные эффекты
<p>1. <i>Асимметричность</i> <u>Пути преодоления:</u> симметричное распределение нагрузки в течение урока на правую и левую половины тела, Все задания справа и слева выполняются равное количество времени.</p>	<p>1. <i>Профилактика нарушений зрения</i> Мяч летит в глубину и возвращается обратно. За счет фиксации взгляда на мяче, тренируются мышцы глаз, улучшается кровообращение органов зрения.</p>
<p>2. <i>Эргономичность. Проблема выбора инвентаря</i> <u>Пути преодоления.</u> Подбор оптимального инвентаря (теннисных ракеток) в соответствии с ростом и весом детей, мячей, соответствующих возрасту и уровню подготовленности.</p>	<p>2. <i>Профилактика плоскостопия</i> Многочисленные перекаты стопы вперед-назад, выпрыгивания, работа ног при ударах.</p>
<p>3. <i>Чрезмерная интенсивность нагрузки</i> Возможна только при подвижных играх. <u>Пути преодоления.</u> Продолжительность подвижных игр – не более 3-5 мин. Количество выполненных ударов на уроке: справа и слева по 8-20, имитаций – 20-25 движений, итого: 60-90 движений за урок. Чередование статических и динамических заданий. Наблюдение за ЧСС учеников во время урока (особенно за детьми с избыточным весом - следить за покраснением кожных покровов; с сердечной недостаточностью -следить за побелением кожных покровов; с легочной недостаточностью -при усилении покашливания дать восстановить дыхание и освободить от занятий).</p>	<p>3. <i>Формирование правильной осанки.</i> За счет укрепления крупных мышц спины.</p>
<p>4. <i>Безопасность детей на уроке.</i> <u>Пути преодоления.</u> Методически продуманное размещение учеников в спортивном зале, выстраивание последовательности заданий с безопасным размещением относительно друг друга и траектории полета мячей, объяснение правил техники безопасности на уроке. Обучение детей группировке при падении и потере состояния равновесия.</p>	<p>4. <u>Общее повышение жизненного тонуса</u> За счет укрепления крупных групп мышц и суставов. Плечи, брюшной пресс, крупные мышцы ног.</p>
<p>5. <i>Скручивания, ротации.</i> <u>Пути преодоления:</u> учить контролю движений, грамотно объяснять новые упражнения, не разрешать детям делать слишком размашистые</p>	<p>5. <i>Профилактика травматизма на переменах.</i> Развитие координационных способностей, умения двигаться в пространстве.</p>

движения.	
	6. <i>Формирование умения контролировать свое эмоциональное состояние - профилактика попадания в потенциально опасные ситуации.</i>
	7. <i>Развитие вестибулярного аппарата. Равновесие тела в пространстве – профилактика детского травматизма.</i>
	8. <i>Повышение интереса к занятиям физической культурой. За счет создания позитивного настроения на занятиях физической активностью.</i>
	9. <i>Повышение культуры взаимодействия детей, профилактика конфликтных ситуаций. За счет развития коммуникативных навыков – сотрудничества и соперничества.</i>
	10. <i>Общее оздоровление и укрепление организма. За счет использования естественных сил природы – занятия могут проходить как в зале, так и на улице.</i>

Учебное издание

Жихарева Ольга Игоревна

Журавлева Анна Юрьевна

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС КАК ТРЕТИЙ ЧАС УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ»

1– 4 класс

Рабочая программа
(для учителей общеобразовательных учреждений)

Редактор _____

Технический редактор _____

Подписано в печать _____ Формат бумаги 60x84 1/16.

Печ. л. _____. Усл. печ. л. _____. Уч.-изд. л. 9,4. Тираж ____ экз. Заказ _____.

Издательство _____