

Документе
сброшнуровано
в 40 им.
на 22
) листов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г. КАЛИНИНГРАДА ГИМНАЗИЯ № 40 им. Ю.А.ГАГАРИНА

«Согласовано»
25.09.2019
Заместитель директора по УВР

Д.Б. Васейко
Д.Б. Васейко

«Утверждено»



Директор
И. Мишуровская

И. Мишуровская

Программа курса дополнительного образования
«Большой теннис»

Пояснительная записка

Занятия по большому теннису проводятся в рамках дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, досуговой по функциональному предназначению, рассчитана как на групповые занятия, так и на индивидуальные.

Программа разработана в соответствии с ФЭ №273 «О дополнительном образовании», 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, а также федеральным стандартом основного общего образования по физической культуре.

Программа разработана на четыре года обучения.

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 общеобразовательной школе. 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 общефизической, тактической и технической подготовки теннисистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов в теннисе, техники передвижений по площадке,

техничко-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.

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личноcтно 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

1-ый год обучения (162 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.	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 физической культуры</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>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>		
<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 «Школа мяча» и «Школа ударов с отскока».</p>
<p>2-ой год обучения (162 ч)</p>		
<p><i>Знания о физической культуре</i></p>		
<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</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 физической деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях теннисом. Правила личной</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях теннисом. Правила личной гигиены.</p>	<p>Соблюдать правила безопасности на занятиях теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.</p>	<p>Основные содержательные линии. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести: лист учета выполняемых домашних заданий. Выполнять: тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).</p>	<p>Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>	<p>Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами с отскока на корте.</p>	<p>Обучение ударам с отскока справа и слева; с лета, подаче, удару над головой, приему подачи. Понимание «направлений» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча.</p>	<p>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.</p>
3-ий год обучения (162 ч)		
Знания о физической культуре		
<p>История физической культуры. История тенниса в средние века. История зарождения современного тенниса. История</p>	<p>Основные содержательные линии. Упрощенные правила и размеры корта для тенниса по программе «Теннис 10s».</p>	<p>Знать: историю тенниса в средние века, историю зарождения современного тенниса, происхождения теннисного счета.</p>

<p>Базовые понятия физической культуры. Направления удара. Удары кроссом и по линии. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара.</p>	<p>Основные содержательные линии. Организация самостоятельных занятий по теннису. Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни</p>	<p>Знать: направления ударов в теннисе (кросс, линия). Знать: понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по теннису.</p>
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
<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</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>
<i>Физическое совершенствование</i>		
<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.</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</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 год обучения (162 ч)		

<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>
<p><i>Способы физкультурной деятельности</i></p>		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, гейме, сете, матче. Проведение заключительной части урока.</p>	<p>Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>	<p>Знать: понятия об очке, гейме, сете, матче Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.</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>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с выходом к сетке.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.</p>	<p>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.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.</p>	<p>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</p>	<p>Демонстрировать технику ударов с отскока, с лета, подачи, прима подачи. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.</p>

Планируемые результаты

К концу 1-го года обучения 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 года обучения 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 года обучения 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 года обучения 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.

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.

Тематическое планирование (поурочное)

1-ый год обучения

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

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»).
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.
3.	Обучение удару справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов справа с отскока в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя.
3.	Обучение удару слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара слева с отскока. Удары с наброса учителя.
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.
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»).
3.	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест «школа мяча».
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».
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 («Каракатица», «Рыцарский бой»).
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.
4.	Обучение ударам с перемещением. Удар слева с отскока в движении.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя. Подвижные игры («Горячая картошка»).
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.

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 обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
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 обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
	Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тестирование теннисных умений. Тест «школа ударов с отскока».
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.
7.	Игры на корте со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков

2– ой год обучения

№ темы	Тема урока	Содержание
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.	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.
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.
3.	Обучение удару с лета справа.	Имитация ударов с лета справа. Удары с лета справа с наброса мяча в парах.
	Обучение игре со счетом.	Соревнования в лично-командном формате.

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.
3.	Обучение удару с лета слева.	Имитация ударов с лета слева. Удары с лета слева с наброса мяча в парах.
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».
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.
	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».
	Обучение игре со счетом.	Соревнования в командном формате.
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»).
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.
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.
4.	Обучение технике выполнения смэша.	Имитация смэша. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.
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.

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»).
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.
	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов над головой»
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»).
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.
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.
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.
5.	Совершенствование изученных ударов (с отскока, с лета, над головой)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
5.	Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом

3-ий год обучения

№ те мы	Тема урока	Содержание
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.	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.
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.
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.
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.
2.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
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.
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.
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.

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.
	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа направления ударов».
	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
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.
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.
5.	Обучение резаному удару справа и слева с отскока.	Выполнение ударов с отскока по линии резаными ударами
6.	Закрепление ударов с вращением 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.	Игра по линии и диагонали справа направо кручеными ударами. Игра по линии и диагонали слева налево резаными ударами по высокой, низкой и средней траектории.
	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа управления мячом».
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. Подача, прием, выход к сетке, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению.
	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам (командная форма)

4– ый год обучения

№ те мы	Тема урока	Содержание
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.	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.
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.
2.	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.
	Обучение игре со счетом.	Соревнования в командном формате
3.	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов с отскока, с лета, подачи, приема подачи). <i>Теория: понятие стабильности и ее роль в игре.</i> Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	Подача в заданные части корта. Упражнения на удержание мяча. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.
3.	Игра с отскока с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча. Упражнения с переводом направления ударов.
3.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные матчи со счетом (лично-командные).
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.
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.
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.

5.	Обучение комбинациям с выходом к сетке.	Выполнение ударов с отскока с последующим выходом к сетке и ударом с лета (выполняется с наброса учителя).
	Тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест «школа закрытых тактических комбинаций»
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.
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»).
	Промежуточные соревнования.	Соревнования в командно-личном формате.
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.
	Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «школа открытых тактических комбинаций»
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.
	Обучение игре со счетом	Соревновательные игры со счетом