

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6 городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края



ТЕННИС В ФОТОГРАФИЯХ

«Методическое пособие»



2014г.



№1

Е.Г.

Автор пособия – учитель физической культуры Е.Г. Федосимова



Методическое пособие «Теннис в фотографиях» подготовлено на основе апробации авторской программы Жихаревой О.И., Журавлёвой А.Ю. «Теннис как третий час урока физической культуры в школе 1-4 класс».

Данная программа апробируется на 1-ом «а» классе с 2013-2014 по 2016-2017 учебный год во внеурочной деятельности в связи с тем, что третий час физической культуры с ведением ФГОС в начальной ступени по учебной нагрузке переходит во внеурочную деятельность в раздел спортивной направленности. Исходя из этого обучающиеся по данной программе не оцениваются, так как критерии оценивания не предусмотрены во внеурочной деятельности. Все остальные условия программы реализуются в полном объёме.

**КАК БЫ ТЫ НИ ИГРАЛ
ИЗУМИТЕЛЬНО, НЕ ОТНОСИСЬ
К СОПЕРНИКУ ПРЕЗРИТЕЛЬНО**

**КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ
НИКОГДА НЕ ТЕРЯЙ, РАКЕТКУ
СВОЮ НЕ ШВЫРЯЙ...**



Содержание

1. Основной инвентарь.....	4-5
2. Разминка.....	6
2.1. Ходьба и бег.....	7-8
2.2. Упражнения для тренировки ловкости.....	9-10
2.3. Упражнения с мячом.....	11
2.4. Упражнения с ракеткой.....	12-13
3. Хватка ракетки.....	14-15
4. Удар мяча.....	16
5. Поддача мяча.....	17-18
6. Подвижная игра «Летающая тарелка».....	19
7. Мониторинг 1-го года обучения.....	20-21
8. Четверостишие	22
9. Цитаты известных людей о ЗОЖ.....	23
10. Список использованных ресурсов.....	24



1. ОСНОВНОЙ ИНВЕНТАРЬ

Теннисная ракетка и мяч



Сетка



Конус



Спортивный зал



1. РАЗМИНКА

***ЧТОБЫ ТРАВМ
ИЗБЕЖАТЬ, О РАЗМИНКЕ
НЕ ДОЛЖЕН ЗАБЫВАТЬ!***



2.1.Ходьба и бег

Ходьба на носках



Ходьба на пятках



Ходьба на внешней стороне стопы



Бег в медленном темпе

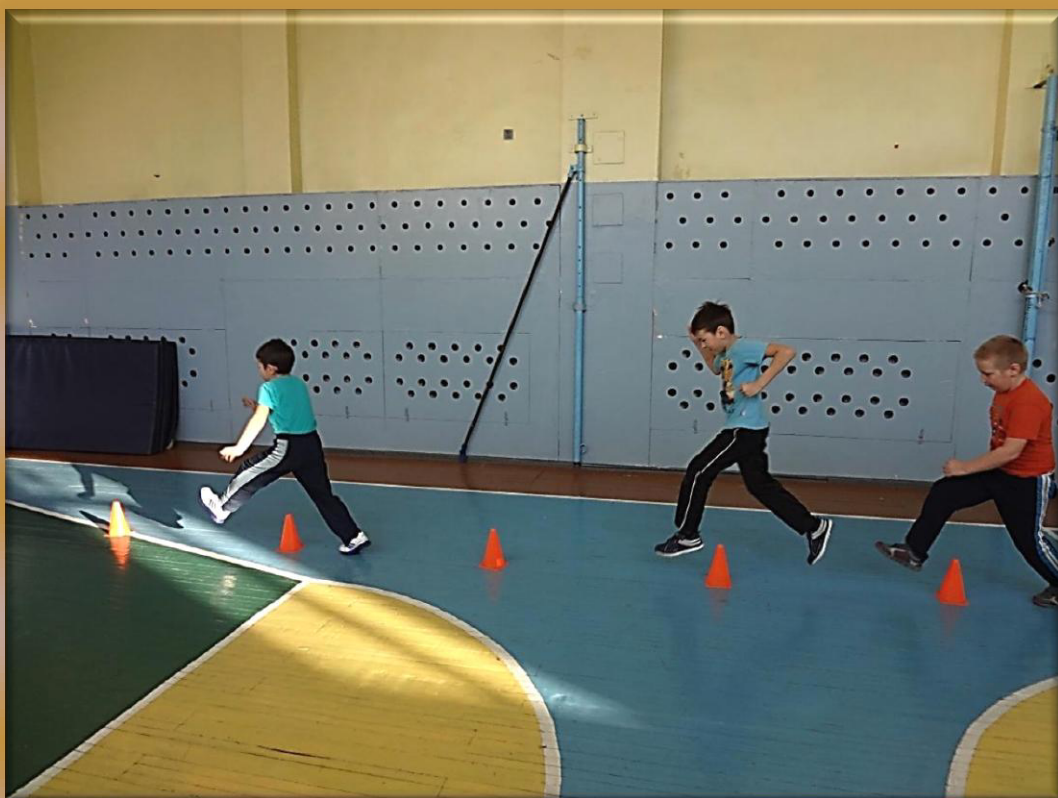


2.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЛОВКОСТИ

Бег змейкой



Прыжки «Кенгуру»



Ходьба змейкой спиной вперёд

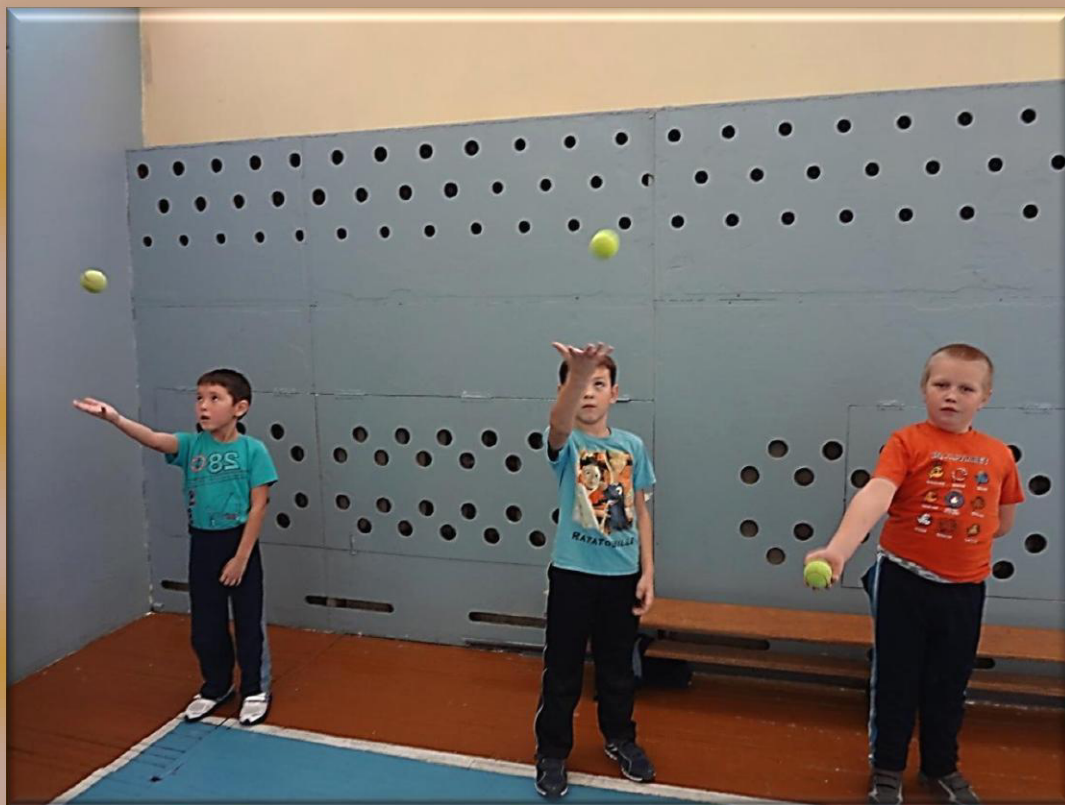


Приставной шаг змейкой спиной вперёд



2.3. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Подбрасывание мяча правой и левой рукой



Отбивание об пол правой и левой рукой



2.4. УПРАЖНЕНИЯ С РАКЕТКОЙ

Ходьба между конусами с ракеткой и мячом



Вращение мяча на ракетке



Набивание мяча на ракетке



3. ХВАТКА РАКЕТКИ

Универсальная



Двумя руками



4. УДАР МЯЧА

ЧТОБЫ ХОРОШО СЫГРАТЬ С ЛЁТА - СЛЕДИ ЗА МЯЧОМ ВО ВРЕМЯ ПОЛЁТА.

Удар с лёта справа



Удар с лёта слева



ПОДАЧА МЯЧ

ЧТОБЫ СТАБИЛЬНО ПОДАВАТЬ, НУЖНО ПОДБРОС МЯЧА ТРЕНИРОВАТЬ.

Подача над головой



Подача с руки



6. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛОЧКА»

ИСТИНА ПОБЕДЫ ПРОСТА - ЧЕМ МЕНЬШЕ ОШИБОК, ТЕМ ЛУЧШЕ ИГРА.

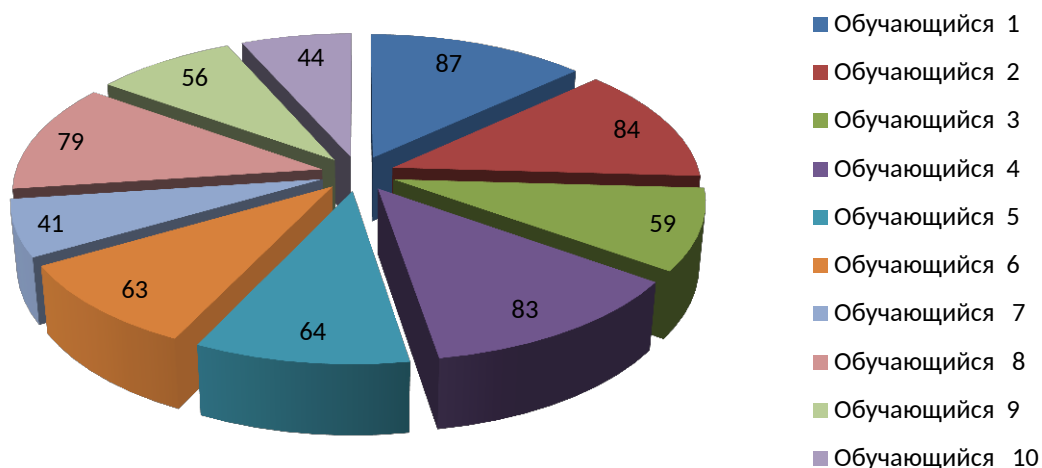


Мониторинг технической подготовленности в теннисе 1-го года обучения

2013-2014 учебный год

Тест №1 «Школа мяча»

Владение мячом



Количество баллов от 1 до 100

Тест №2 «Школа ударов с отскока»

Удар справа



Экспертная оценка от 1 до 5



Экспертная оценка от 1 до 5



Количество отбитых ударов из 10 попыток

СПОРТ РЕБЯТАМ ОЧЕНЬ НУЖЕН!
МЫ СО СПОРТОМ КРЕПКО ДРУЖИМ!
СПОРТ - ПОМОЩНИК, СПОРТ - ЗДОРОВЬЕ,
СПОРТ - ИГРА, ФИЗКУЛЬТ-УРА!



ТЕННИС - ЛУЧШАЯ ИГРА,
ВСЕМ БЫ ЗНАТЬ ДАВНО ПОРА!
ВСЕМ ИЗВЕСТНО, ВСЕМ ПОНЯТНО,
ЧТО ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ПРИЯТНО.



ЦИТАТЫ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»

-Владимир Владимирович Путин



«Нам сегодня нужно подумать о том, как на современном уровне, без занудства и пошлости, пропагандировать здоровый образ жизни»

- Дмитрий Анатольевич Медведев



Список использованных ресурсов

1. **Цитаты и афоризмы про теннис**
http://vk.com/topic-27082049_26704541
2. **Цитаты известных людей о здоровом образе жизни**
<http://rsmu.ru/5300.html>
3. **Картинки**<https://www.google.ru/search?q=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D1%80%D0%BE+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81+%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B9&newwindow=1&biw=1280&bih=899&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=d5uSVK-GMPnyQOfwICoDw&ved=0CBsQsAQ>
4. **Фотографии из личного архива.**

**«ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ
ВЫСОЧАЙШЕЕ
БОГАТСТВО
ЧЕЛОВЕКА»
ГИПОКРАТ**

