

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

ТЕННИС ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Методическое пособие»



2017г.



№2

Автор: Федосимова Е. Г.
Соавтор: Федосимов В. В.

Автор пособия – учитель физической культуры Е.Г. Федосимова

Соавтор пособия – преподаватель информатики В.В. Федосимов



Методическое пособие: «Теннис при организации внеурочной деятельности» 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 с 2013-2014 учебного года 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.

Пособие издано 2017г. - 2 ст.

*Теннис очень я люблю,
Форму белую ношу.
Отбиваю я ракеткой,
Мячик очень, очень
метко.*



Содержание

| | |
|--|-------|
| 1. Введение..... | 4-5 |
| 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета..... | 6-7 |
| 2.1. Личностные и метапредметные результаты освоения предмета..... | 8 |
| 3. История большого тенниса..... | 9-10 |
| 4. Правила игры в большой теннис..... | 11-12 |
| 4.1. Размеры теннисного корта..... | 13-14 |
| 5. Контрольные тесты для определения технической подготовленности в теннисе..... | 15-21 |
| 6. Правила техники безопасности на занятиях теннисом..... | 22 |
| 7. Основные удары в теннисе | 23 |
| 8. Подводящие упражнения | 24 |
| 9. Домашние задания..... | 25 |
| 9.1. Лист контроля домашних заданий..... | 26 |
| 10. Четверостишие | 27 |
| 11. Цитаты известных людей о ЗОЖ..... | 28 |
| 12. Список использованных ресурсов..... | 29 |



Ведение

Согласно информационному письму министерства образования и науки от 05.03.2013г. № 02.1.14-1627 «О направлении на апробацию программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений» 30 октября 2012 года состоялось заседание экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации, была рассмотрена учебная программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе для 1-4 классов».

На основе этого письма Отдел образования рекомендовал рассмотреть вопрос об использовании учебной программы «Теннис как третий час урока физической культуры в школе для 1-4 классов» для апробации в образовательном процессе и для организации во внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях.

Я задумалась, Актуален ли большой теннис в школах. Большой теннис - популярный вид спорта, а наши известные теннисисты выигрывают на многих международных соревнованиях. **Борис Николаевич Ельцин** - первый президент России, тоже играл в большой теннис.



Известные артисты, политики и депутаты увлекаются этим видом спорта.

Валентина Ивановна Матвиенко
занимает пост председателя Совета Федерации



В наше время теннису уделяется большое внимание. В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. И теннис один из многих видов спорта, посредством которого можно и нужно укреплять физическое и духовное здоровье человека, а также прививать привычку к ЗОЖ. Ведь теннис - это в первую очередь здоровье.

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.

Главной целью обучения детей теннису для меня является совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься систематически спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние. Занятия теннисом с младшего школьного возраста не обязательно условие для достижения спортивных успехов.

Целью инновационной работы 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 инновационной работы решались следующие **задачи**:

- Общее укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- 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.

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;

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.

Содержание учебного предмета. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности (1–4 классы) в программе: Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.



Личностные и метапредметные 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 мышцы 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.



История большого тенниса

Зарождение

Большой теннис – один из любимых видов спорта людей разных стран, является захватывающим зрелищем и из года в год становится еще более популярным.

Теннис имеет свою историю, которая складывается из подтвержденных данных, официально зафиксированных, и различных предположений.

Есть версия, по которой эта игра появилась в Египте около 2500 лет назад; другая версия предполагает начало истории этого вида спорта с античных времен, (в Древней Греции и Древнем Риме). Это была игра с маленьким мячом, который с помощью ладоней, на которые чуть позже одевались перчатки или специальных приспособлений игроки перебивали через сетку.

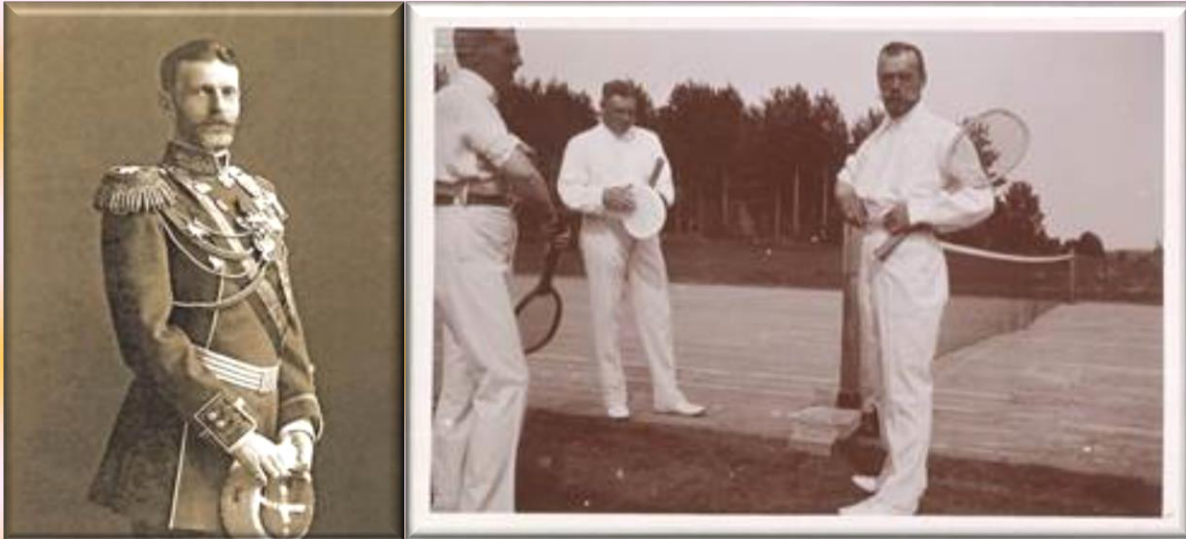
По другим версиям теннис появился в XIV веке во Франции и назывался - "жё де пом", что в переводе означает "игра ладонью", а буквальный перевод с французского звучит как «Вот вам! Играйте!». Очень популярной игра была у французской знати, духовенства.

Хотя точно неизвестно происхождение этого спорта, считается, что правила тенниса, позже названный «Большой теннис», придумал офицер английской армии **Вальтер Клоптон Уингфилд** в 1873 г.



История тенниса в России

Россия не осталась в стороне от всеобщего увлечения и в конце XIX века довольно быстро обустроила первые корты и клубы. Большим любителем тенниса был царь Николай II.



У отечественного тенниса есть своя историческая дата – **18 августа 1878** года. Она провозглашена «Манифестом о всемерном развитии лаун-тенниса в России», принятым инициативной группой, в которую вошли приверженцы тенниса из Петербурга, Москвы, Харькова и Риги. Возглавил ее известный в то время писатель и историк Дмитрий Соловьев. Поддержку группа нашла и в семье графа Льва Толстого, рядом с домом которого в Ясной Поляне была сооружена теннисная площадка. Теннис в России быстро стал одним из любимых развлечений многих известных личностей. В теннис играли писатель Владимир Набоков, космонавт Юрий Гагарин. Лев Николаевич Толстой на теннисной площадке в своем имении. Великий писатель был создателем одного из первых кружков любителей тенниса в России.

Первый международный турнир в России состоялся в 1903 году в Санкт-Петербурге. В 1907 году прошли первые Всероссийские состязания в лаун-теннис, которые выиграл Георгий Брей, а в 1908 году был основан Всероссийский союз лаун-теннисных клубов, главный руководящий орган российского тенниса до 1918 года.

Правила игры в большой теннис

Правила игры в большой теннис достаточно уникальны, особенно в ведении счёта.

Игра ведётся между двумя игроками или двумя парами игроков, находящимися по разные стороны от сетки. Цель данной игры заключается в том, чтобы перекинуть теннисный мяч на сторону своего соперника так, чтобы он не смог вернуть его на Вашу половину поля.

Подача

Каждый розыгрыш мяча начинается с такого важного элемента игры как подача. Право подачи переходит от одного игрока к другому по окончании гейма. Во время подачи игрок находится за задней линией у линии, которая разделяет теннисный корт пополам вдоль. Игрок должен перебросить теннисный мяч в диагонально противоположную площадь подачи половины соперника. Первая подача всегда происходит правее центральной линии. После каждого розыгрыша подающий игрок переходит на противоположную сторону от центральной линии.

Если теннисный мяч не попадает в площадь подачи (попадает за линию площади подачи или в сетку), то подающий игрок имеет право выполнить вторую подачу. Если вторая подача тоже не попадает в площадь для подачи, то очко присуждается противнику. Также является нарушением, если подающий игрок при выполнении подачи заступил за заднюю линию. Если же при выполнении подачи теннисистом мяч попал в площадь подачи, но при пересечении сетки задел её, то такая подача переигрывается.

Гейм

Каждый гейм начинает разыгрываться со счёта 0-0. Если подающий выигрывает подачу, то счёт в таком случае становится 15-0, а если розыгрыш проигран, то 0-15. Следующая подача приводит к счёту 30, затем 40, следующий розыгрыш приводит к выигрышу гейма, но лишь в том случае, если соперник имеет счёт 30 или меньше. В случае, если оба игрока имеют счёт по 40, то выигрыш следующего очка даёт игроку преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующий мяч, побеждает в гейме.

Сет

Игрок, выигравший шесть геймов, считается выигравшим сет. Если счёт в сете 6-5, то в таком случае разыгрывается ещё 1 гейм. В случае если счёт становится 7-5, то сет заканчивается. Если же после розыгрыша одного гейма при счёте 6-5, счёт становится 6-6, то в таком случае разыгрывается тай-брейк.

Матч

Матчи бывают 3-сетовыми и 5-сетовыми. В 3-сетовом победителем считается теннисист, выигравший 2 сета, а в 5-сетовом - 3 сета.

Тай-брейк

Подающий игрок выполняет первую подачу, после чего право подачи переходит к сопернику и смена происходит уже через две подачи. Победителем становится теннисист, первым набравший 7 очков с разницей 2 очка. Тай-брейк

будет длиться сколь угодно долго, пока разница в очках не достигнет двух. Последний сет в игре играется без тай-брейка.

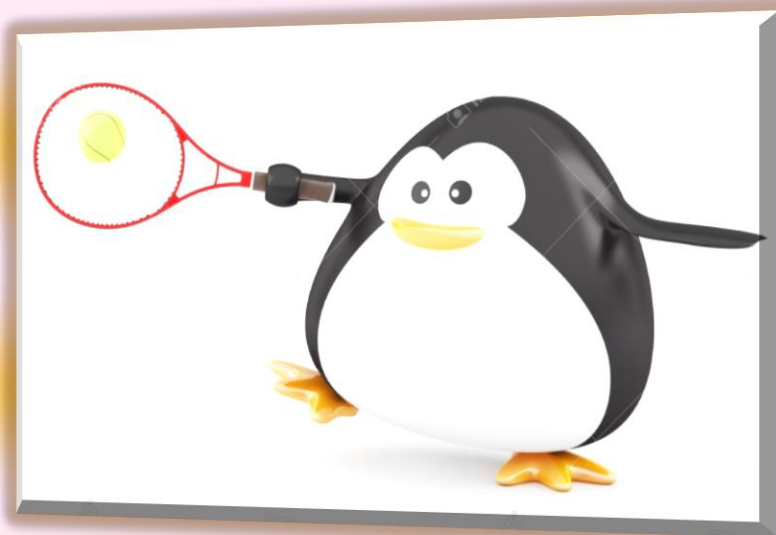
Дополнительная информация:

- линия является частью поля;
- любой мяч, кроме подачи, упавший на стороне соперника и задевший сетку засчитывается;
- подача обязательно должна быть отбита после отскока мяча, в то время как во время игры теннисный мяч может быть отбит и до касания им поверхности теннисного корта;
- если теннисист не успел отбить мяч после первого отскока и мяч ударился о корт два раза, то розыгрыш считается проигранным;
- мяч не засчитывается, если он коснулся тела теннисиста, либо отбит до пересечения мячом линии сетки, или в случае если теннисист коснулся теннисной сетки или стойки сетки ракеткой, рукой или любой другой частью тела;

Часто задаваемый вопрос

Почему в теннисе успешное окончание розыгрыша очка оценивается особым способом?

Известный еще со времен старофранцузской игры подсчет очков основывается на делении суток на 24 ч (игралось до 24 игр). В свою очередь часы делились на четыре четверти; каждый успешный мяч приравнивался к одной четверти часа, т.е. 15 мин соответствовали 15 очкам. Таким образом, одна игра продолжалась до 60 очков, а подсчет велся следующим образом: 15, 30, 45, 60. Со временем количество игр сократилось до 6 в одном сете, а каждый третий успешный мяч теперь засчитывается за 10 очков, т.е. вместо 45 объявляется 40.



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 - 23.8 м.

Ширина теннисного корта для одиночной игры - 8.2 м, ширина теннисного корта для парной игры – 11 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.

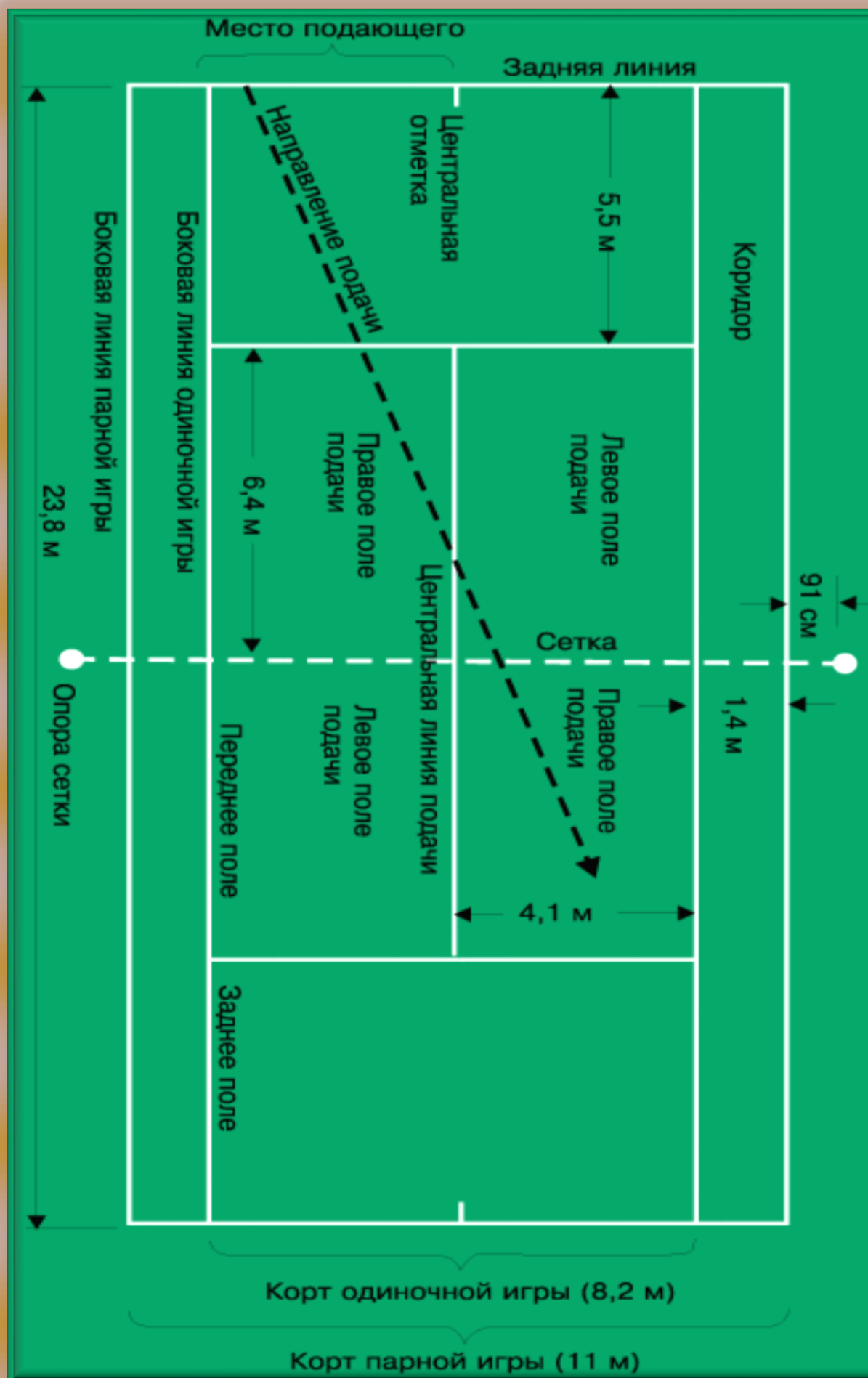
Линии подачи находятся на расстоянии 6.4 метра от сетки параллельно задним линиям.

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) - 1.4 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.





Мониторинг технической подготовленности в теннисе 1-го года обучения

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 в 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 |

| | | | | |
|---|--|------|--------|------------|
| 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) – 2балла.

Невыполненное движение — 0 баллов.

Мониторинг технической подготовленности в теннисе 2-го года обучения

Тест «Школа ударов с лета»

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|-----------------------|--|-------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Удар справа с лета | 1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка) | до 5 | 6-10 | 11-15 |
| | 2. Выполнение ударов справа с лета с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10) | до 4 | 5 - 6 | 7 -10 |
| Удар слева с лета | 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) | 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 |
| Подача | 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 |
| Смэш | 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.

Мониторинг технической подготовленности в теннисе 3-го года обучения

Тест «Школа направления ударов»

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|------------------------|---|-------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Удар с права с отскока | 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 |
| Удар слева с отскока | 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 |

Тест «Школа управления мячом»

| Контрольные нормативы | | Нормативная шкала | | |
|------------------------|---|-------------------|--------|---------|
| | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Удары с разной длиной | 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 |
| Удары с вращением мяча | 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 |

Мониторинг технической подготовленности в теннисе 4-го года обучения

Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»

| Контрольные нормативы | Нормативная шкала | | |
|--|----------------------------|----------------------|--------------------------------|
| | Удовлетворитель | 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 | 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 | | |
|--|--------------------------|-------------------------|---|
| | Удовлетворитель | 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. |

- ❖ 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.

Правила техники безопасности на занятиях теннисом

Общие требования безопасности

1. К занятиям по теннису допускаются обучающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность получения травмы возникает при:
 - падениях на твердом покрытии;
 - нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком;
 - неисправном оборудовании теннисного корта и инвентаря;
 - наличии посторонних предметов на теннисном корте;
3. Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользкую и не оставляющую следов на покрытии корта;
4. Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

Требования безопасности в начале занятий

1. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на корте;
2. Внимательно прослушать инструкции тренера;
3. Под руководством тренера провести физическую разминку всех групп мышц.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий на корте не должны присутствовать посторонние лица;
2. Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы;
3. Соблюдать игровую дисциплину;
4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя;
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;
6. Строго выполнять правила занятий;
7. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
8. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
9. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
10. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только прямому назначению.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Переодеть спортивную форму и спортивную обувь;
3. О всех недостатках, отмеченных во время занятия сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

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);



Подводящих упражнений

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 ракеткой
- 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:

- Индивидуальные.
- В парах
- Групповые.

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

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

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

Домашние задание

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. Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.



Все комплексы домашнего задания с 1-4 кл в программе: Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.

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 | | | | | | |

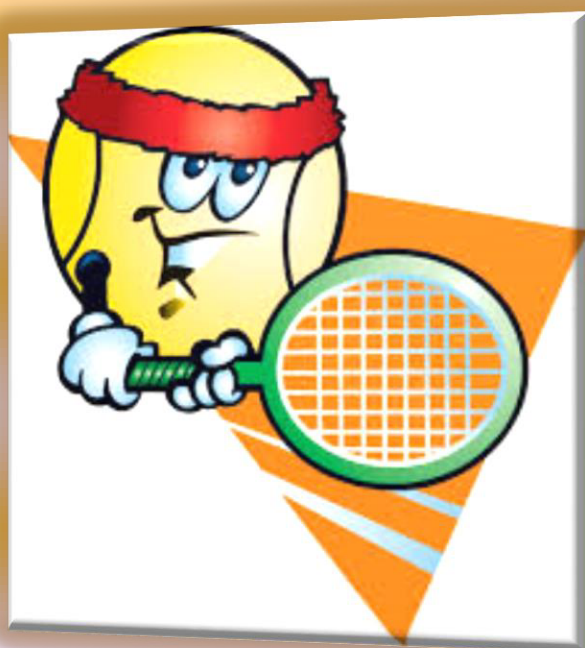
Рекомендации по выполнению:

- 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 клеит наклейку в нужную клеточку.
- После окончания недели – дети приносят листок на проверку.

**Спорт – это здоровье,
Спорт – это успех,
Спорт – это прикольно,
Спорт – это для всех!**

**НА ТЕННИС ДРУЗЬЯ ПРИХОДИТЕ
ВЕДЬ ТЕННИС-ДРАЙВ, ПОЗИТИВ
К СПОРТУ СТАНОВИШЬСЯ БЛИЖЕ
И ВЖИЗНИ СТАНОВИШЬСЯ ЖИВ...**

АЛЕКСАНДР ЕРЕМЕЕЕНКОВ

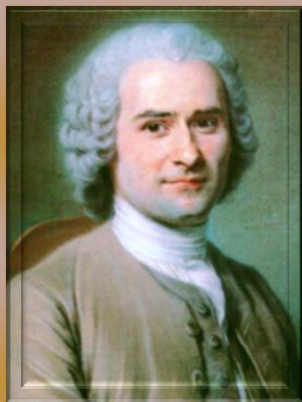


Цитаты известных людей о ЗОЖ

«Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья» - **Артур Шопенгауэр**



«Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли» - **Жан Жак Руссо**

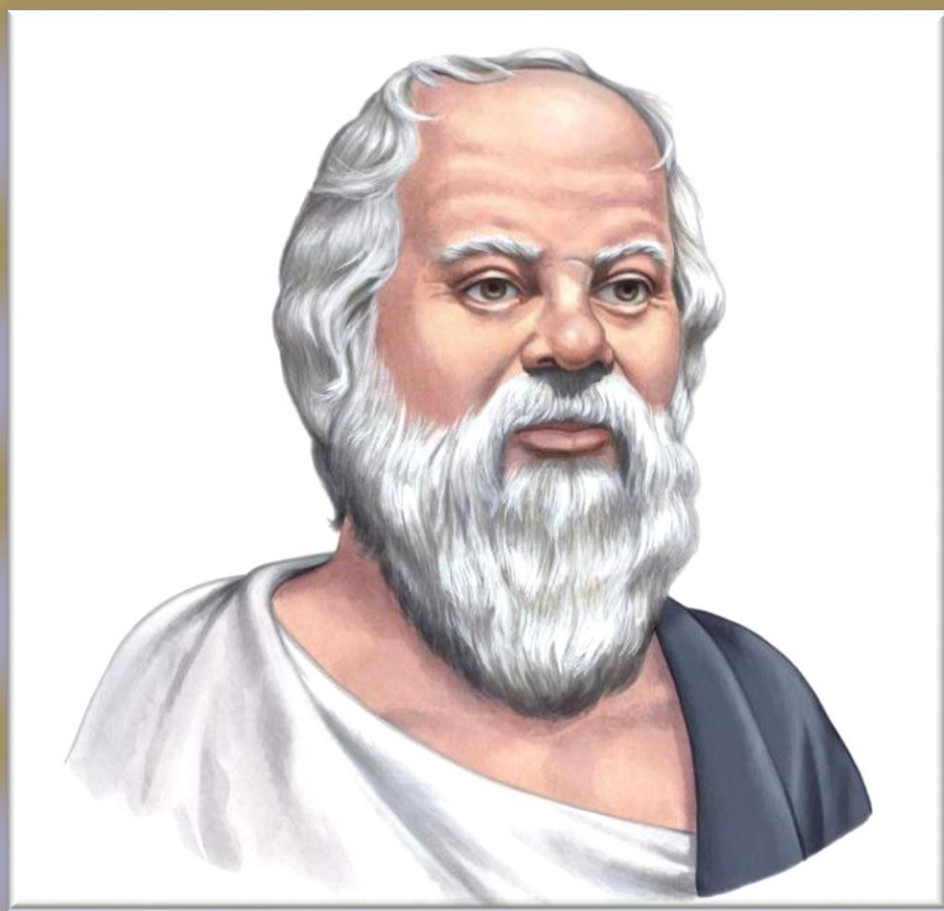


«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни это личный успех каждого» -
Владимир Владимирович Путин



**«ЗДОРОВЬЕ - ЭТО
НЕ ВСЁ, НО ВСЁ
БЕЗ ЗДОРОВЬЯ -
НИЧТО!»**

СОКРАТ



Список использованных ресурсов

1. **История большого тенниса**
2. http://www.dctennis.ru/club_histori.html
http://www.kazantennis.ru/akademiya/istoriya_tennisa/
3. **Цитаты известных людей о здоровом образе жизни** <http://rsmu.ru/5300.html>
4. **Картинки**
https://www.google.ru/search?q=%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B9+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81+%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B8&newwindow=1&biw=1280&bih=894&site=webhp&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj9krq8qrSAhUGXCwKHVwDDisQsAQIGQ#imgrc=_
<http://beauty-in-health.net/mudrye-mysli/citaty-o-zdorove-vyskazyvaniya-izvestnykh-ljudej/>
5. **Схема теннисного корта**
<https://www.google.ru/search?q=размеры+теннисного+корта&newwindow=1&biw=1280&bih=894&site=webhp&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjzuvXlvq3SAh>
6. **Правила техники безопасности на занятиях теннисом**
<http://www.play-tennis.ru/sportshkola/dokumenty/pravila-tehniki-bezopasnosti-na-zanyatiyah-tennisom.html>
7. **Правила игры в большой теннис**
8. www.smashtennis.ru
9. **Фото Борис Николаевич Ельцин**
<https://www.google.ru/search?q=%D0%A4%D0%9E%D0%A2%D0%9E+%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D0%B2+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81&newwindow=1&sa=X&biw=1280&bih=894&site=webhp&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ved=0ahUKEwiEnNzlhqvSAhWFFiwKHdonDVQQsAQIGQ>
10. **Фото Валентина Ивановна Матвиенко**
[https://www.google.ru/search?q=%D0%A4%D0%9E%D0%A2%D0%9E+%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D0%B2+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81&newwindow=1&sa=X&biw=1280&bih=894&site=webhp&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ved=0ahUKEwiEnNzlhqvSAhWFFiwKHdonDVQQsAQIGQ#newwindow=1&tbm=isch&q=%D0%A4%D0%9E%D0%A2%D0%9E+%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE++%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81&*](https://www.google.ru/search?q=%D0%A4%D0%9E%D0%A2%D0%9E+%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D0%B2+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81&newwindow=1&sa=X&biw=1280&bih=894&site=webhp&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ved=0ahUKEwiEnNzlhqvSAhWFFiwKHdonDVQQsAQIGQ#newwindow=1&tbm=isch&q=%D0%A4%D0%9E%D0%A2%D0%9E+%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE++%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81&)
11. **Четверостишие**
<https://stihi.ru/2010/02/01/2808>
<http://large-sport.ru/stixi-pro-sport-dlya-detej-korotkie>
12. **Рабочая программа** (для учителей общеобразовательных школ) / Жихарева О.И., Журавлева А.Ю. «Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс».