

Негосударственное (частное) общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа "Гелиос"

Аннотация к рабочей программе
учебного курса внеурочной деятельности «Большой теннис»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Большой теннис» разработана в соответствии с пунктом 31.1. ФГОС НОО и реализуется 4 года с 1 по 4 классы.

Рабочая программа разработана тренером Михеевым А.Д. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по учебному курсу внеурочной деятельности «Большой теннис».

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Большой теннис» является частью ООП НОО, определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы и возможностью использования Э(Ц)ОР.

Рабочая программа согласована с заместителем директора по воспитательной работе НОУ СОШ «Гелиос».


30.08.2023

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ (ЧАСТНОЕ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГЕЛИОС»

СОГЛАСОВАНО

31. 08. 2023г.

Заместитель директора по воспитательной работе

 /Прусакова Т.Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ИОУ СОШ «Гелиос»

 Балтина А.Ю.

Приказ № 2868/10 от 31.08.2023 г.



Приложение к основной образовательной программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности «Большой теннис»

для обучающихся 1-4 классов

Екатеринбург, 2023 год

Пояснительная записка

Большой теннис – один из самых популярных видов спорта. Теннис способствует развитию необходимых навыков для современной жизни таких, как скорость реакции, координация, маневренность, выносливость, психологическая устойчивость. Теннис — это игра, которая приносит удовольствие. Большой теннис от 6 лет — это занятия в игровой форме, дети могут учить технику тенниса, играть с различными мячами, выполнять прыжки, владеть теннисной ракеткой. Занятия по теннису для детей – это подвижные игры. Инструктор по физической культуре играет с детьми, а не говорит стать чемпионом.

Программа «Tennis 10s» это новое направление международной теннисной федерации, предназначенное для детей 10 лет и младше. Данное направление ориентировано на увеличение количества игроков в теннисе, обеспечение их гармоничного развития и участия в соревнованиях с самого раннего возраста.

Программа «Tennis 10s» — это способ тренировочного и соревновательного процесса в теннисе для детей в возрасте 10 лет и младше. Ее принципы очень просты:

1. Создать оптимальную обстановку на занятии

- Помещение (корт) соответствующего размера
- Медленные мячи
- Короткие ракетки

Данная программа позволяет детям быстрее начать играть в теннис и чувствовать себя более уверенно, т.к.:

- Дети быстрее овладевают приемами игры и начинают играть в теннис.
- Самое важное – это то, что программа позволяет детям приобретать навыки, развивать тактическое мышление и начать играть

соревновательные матчи.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья, формирования правильной осанки, воспитания и развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и способствует развитию творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Практическая значимость программы заключается в том, что у школьников от 6 лет посредством овладения простейшими навыками игры в большой теннис улучшается здоровье, повышается двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих вред своему здоровью и здоровью окружающих.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности большого тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы:

Формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями посредством большого тенниса.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепления здоровья;
- укрепление и развитие сердечно –сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

Образовательные:

- формировать навыки владения мячом и ракеткой;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;

-развивать моторику.

Воспитательные:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по большому теннису;
- воспитывать волевые качества как настойчивость и стремление к победе;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Актуальность программы заключается в том, что она повышает двигательную активность школьников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией. Все упражнения и игры соответствуют возрасту детей, положительно влияют на их физическое и психоэмоциональное развитие.

Принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми младшего школьного возраста (от 6 лет), при проведении 2 занятий в неделю (общий объем – 68 занятий в год). Срок реализации программы – 1 год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по обучению игре в большой теннис для детей от 6 лет составляет 40 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Занятие состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия (2-3 минуты)

Ходьба, бег.

Задача – подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (30 минут)

ОРУ с мячом и ракеткой для мышц плечевого пояса, рук, туловища, мелкой моторики рук.

игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.

В этой части проводится 3-4 игры, игровые упражнения на овладение мячом и ракеткой.

Заключительная часть занятия (5-7 минут)

Релаксационная гимнастика, дыхательные упражнения, игра малой подвижности.

Цель – научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние.

Взаимодействие с родителями

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- консультация со старшим тренером;
- фото и видеоотчеты в конце учебного года.

Планируемый результаты

Личностные результаты

В сфере гражданско-патриотического воспитания: становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

В сфере духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

В сфере эстетического воспитания: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

В сфере трудового воспитания: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

В сфере экологического воспитания: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред. В сфере понимания ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного

педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или

знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим

работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и

связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
 - прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 3) работа с информацией:
- выбирать источник получения информации;
 - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
 - распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
 - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
 - анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
 - самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

-снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;

-сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям

большим теннисом;

-развитие двигательных способностей детей и физических качеств (сила,

быстрота, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений,

подвижность в суставах);

- правильно принимать стойку теннисиста, правильно держать ракетку, выполнять подачу, простейшие удары;

-сформировать умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой;

-выработать четкие координированные движения;

-воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Материально –техническая база для занятий:

физкультурный, актовый зал;

воздушные шары;

теннисные ракетки;

мягкие теннисные мячи;

малая теннисная сетка;

специальные теннисные тренажеры.

Содержание программы

Календарно –тематическое планирование

Месяц Недели	Задачи	Средства
Сентябрь 1-2 неделя	1. Ознакомить детей с инвентарем (теннис мяч) 2. Определить уровень развития двигательных способностей детей. 3. Создать предпосылки для развития физических качеств	1. Сообщение теоретических сведений (какие игры с мячом ты знаешь?), рассматривание фотографий, иллюстраций. 2. Подбрасывание мяча вверх и его ловля (двумя руками). 3. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2-мя руками; 1 рукой. 4. Прокатывание мяча в парах. 5. Игровые упражнения «Попади в обруч!»

	<p>(ловкость, координация движений) и волевых (внимание)</p> <p>4. Ознакомить с элементами жонглирования мяча</p>	<p>6. Игровое упражнение «Поймай мяч».</p>
3-4 неделя	<p>1. Развивать положительный интерес к физическим упражнениям с использованием различных предметов по весу мячей.</p> <p>2. Ознакомить детей с инвентарем (ракетка теннисная).</p> <p>3. Сообщить правила безопасного поведения при упражнениях с ракеткой и мячом.</p> <p>4. Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре.</p> <p>5. Продолжать развивать ловкость, координацию движений, точность в бросках, ловле и перемещении по площадке, залу.</p>	<p>1. Упражнения с резиновыми, пластмассовыми мячами большого диаметра.</p> <p>2. Упражнения с ракеткой (хват ракетки, отведение ракетки вправо-влево).</p> <p>3. Перекладывание ракетки из руки в руку.</p> <p>4. «Жонглирование» теннисным мячом</p> <p>А) на месте вверх-вниз</p> <p>Б) в движении вперед</p> <p>В) броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой рукой</p> <p>5. Удержание мяча на ракетке (5-10 сек) на месте.</p> <p>6. Игровое упражнение «Прокати мяч»!</p> <p>7. Игр.упражнение «Попади в обруч»! (расстояние 1,5 – 2 м).</p> <p>8. Упражнение на внимание «Части тела!», «переложи ракетку» (правильный хват)!</p>
Октябрь 1-2 неделя	<p>1) Ознакомить со стойкой игрока, перемещение по залу.</p> <p>2) Закреплять умение «жонглирования» мячом на месте и в движении; правильного хвата ракетки.</p> <p>3) Ознакомить с подбиванием мяча открытой стороной ракетки (на месте).</p>	<p>1) Ходьба и бег с остановкой по сигналу (принять стойку теннисиста). Бег приставными шагами, ходьба выпадами, скачками</p> <p>2) Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной рукой, поочередно</p> <ul style="list-style-type: none"> - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши - перебрасывание и ловля в парах двумя руками - Упражнение «Попади в круг». <p>3) Подбивание мяча вверх на высоту 20-30 см.</p> <p>4) Эстафета «Понеси не урони»!</p> <p>5) Игра малой подвижности «части тела».</p>

	4) Развивать ловкость, быстроту, точность.	
Октябрь 3-4 неделя	1) Формировать технику владения мячом при «жонглировании», подбивание мяча в движении. 2) Развивать выносливость, координации, движений, внимание. 3) Формировать привычку к согласованным совместным действиям.	1) Ходьба и бег с различными заданиями в парах. 2) ОРУ в 2 колоннах с игр. упражнением по команде – присесть, подпрыгнуть и т.д. 3) «Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. Эстафета с использованием подбрасывания и ловли мяча «Добеги – подбрось». 4) Подбивание мяча: - на месте - после 2-3 шагов вперед, назад 5) «Прокати колобка» Катание мяча по ракетке (упр. малой подвижности).
Ноябрь 1-2 неделя	1) Развивать ловкость и скоростную выносливость, волевые качества (целеустремленность, внимание). 2) Ознакомить с сутью игры в большой теннис. 3) Обеспечить адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам и упражнениям. 4) Формировать привычку к совместным согласованным действиям.	1) Ходьба и бег с резиновым мячом (с ведением мяча по кругу, подбрасыванием вверх в ходьбе, после остановки) 2) перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 Упражнения в парах А) переброска мяча Б) прокатывание мячей В) бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре Г) беседа о сути игры «Отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола - от стены «отбей 1 раз, 2 раза подряд»!
Ноябрь 3-4 неделя	1) Формировать технику: А) подбивания мяча вверх на разную высоту; Б) отбивание мяч в пол «дриблинг» ракеткой на месте.	ОРУ на месте с теннисным мячом, эстафеты: с прокатыванием мяча, с броском в корзину, с переброской через веревку. А) Подбивание мяча на месте высоко, на месте низко, чередуя высоту. Б) Отбивание мяча после отскока ракеткой в стенку. В) Катание мяча в парах. Г) Отбивание мяча после броска в пол партнеру,

	<p>2) Создавать предпосылки для развития физических и морально-волевых качеств.</p> <p>3) Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений с элементами тенниса.</p>	<p>Игровое задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбей кеглю - в кругу отбей мяч ракеткой
<p>Декабрь 1-2 неделя</p>	<p>1) Развивать подвижность лучезапястных суставов кисти, ловкость, координацию, внимание.</p> <p>2) Формировать технику перемещений выпадами, подбивания мяча тыльной стороной ракетки.</p> <p>3) Развивать способность к взаимодействию при выполнении физических упражнений с элементами тенниса.</p>	<p>Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по свистку, выпадами ОРУ с ракеткой</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения правой и левой рукой; - вращение кисти по восьмерке. <p>Эстафета: бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с теннисным мячом, игровое упр. «Козлик».</p> <p>1) Выпады вправо и влево, на месте вперед-назад, ходьбе по кругу, игра «Сделай фигуру» имитация.</p> <p>2) Подбивание мяча на месте тыльной стороной ракетки, отбивание мяча после отскока от пола тыльной стороной ракетки, сначала имитация</p>
<p>Декабрь 3-4 неделя</p>	<p>1.Развивать ловкость, быстроту точность.</p> <p>2.Формировать технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) отбивание мяча тыльной стороной ракетки; Б) подбивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки. <p>3.Формирование способности самостоятельным игровым действиям с мячом.</p>	<p>1.Ходьба и бег со сменой направления с различным положением рук, ОРУ с большими мячами;</p> <p>эстафета с резиновыми мячами «Передай – садись», «Поменяй мяч»</p> <p>А) подбивание теннисного мяча тыльной стороной с продвижением вперед-назад.</p> <p>Усложнение! подбивать мяч менять поочередно сторону ракетки.</p> <p>Б) Отбивание мяча после отскока от пола.</p> <p>3)Игра малой подвижности «Подбрось-поймай». Самостоятельные игры с мячом.</p> <p>Игра «Закати мяч в ворота».</p>

<p>Январь 1-2 неделя</p>	<p>1) Повторить изученные подводящие упражнения с мячом и ракеткой. 2) Развивать ловкость и координацию движений. 3) Формировать способности к самостоятельным игровым действиям с мячом.</p>	<p>1) Ходьба и бег с различными положениями рук, со сменой направления движения, «змейкой». ОРУ в движении 2) Подбрасывание и ловля мяча на месте поочередно правой и левой рукой, после хлопка в парах снизу. - Подбивание мяча одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно; Игровое упражнение: бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть Игры с мячом «Попади в цель»!</p>
<p>Январь 3-4 неделя</p>	<p>1) Приучать детей следить за полетом мяча. 2) Развивать «чувство мяча», внимание. 3) Формировать умение выполнять отбивание мяча ракеткой «толчком». 4) Формировать способность безопасного выполнения упражнений.</p>	<p>1) Ходьба и бег в парах приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед. 2) Бросить мяч правой рукой вверх, поймать левой рукой (наоборот); то же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола - катать мяч на ракетке по кругу правой и левой рукой. 3) Встречные эстафеты - бросок мяча в пол - переход во встречную колонну (в конец) - отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой (шагом). 4) Игра малой подвижности «Прокат одновременно 2-х мячей в парах».</p>
<p>Февраль 1-2 неделя</p>	<p>1) Развивать координацию движений, точность, быстроту. 2) Формировать способность соблюдать безопасность при выполнении упражнений с мячом и ракеткой. 3) Ознакомить с элементом игры удар «толчком» тыльной стороной.</p>	<p>1) Ходьба в чередовании с бегом с различным заданием по команде (имитация стойки теннисиста, выпад вправо, влево приставными шагами боком; ОРУ б/п) 2) Эстафеты: «Пронеси мяч на ракетке», «Подбиванием мяча ракеткой», «Попади мячом в корзину, обруч. 3) «Прокати мяч» (в 2-х колоннах)</p>
<p>Февраль 3-4 неделя</p>	<p>1) Ознакомить с правилами игры через сетку. 2) Формировать технику отбивания мяча через сетку тыльной стороной.</p>	<p>1) Показ удара «толчком» с подготовленным ребенком. - Имитация удара в шеренге положение ног, поворот туловища, работа руки). - «Вертушка». - Отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны - Упражнение «Подбей 10 раз вверх» - Упражнение «Подбей 5 раз разной стороной ракетки».</p>

	<p>3) Развивать точность, ловкость, целеустремленность.</p> <p>4) Формировать умение выполнять задание самостоятельно.</p>	<p>- «Попади в круг (у стены) после отскока».</p> <p>- «Прокати мяч по ракетке» (круг)</p>
<p>Март 1-2 неделя</p>	<p>1. Формировать технику отбивания мяча через сетку во встречных колоннах.</p> <p>2. Развивать терпение, точность.</p> <p>3. Продолжать формировать умение выполнять самостоятельно задания.</p>	<p>1. Показ ударов «толчком» через сетку с подготовленным ребенком.</p> <p>- имитация ударов в шеренгах.</p> <p>2. Отбивание в нарисованный круг на стене после отскока в пол.</p> <p>- Отбивание в колоннах через сетку.</p> <p>- Отбивание после отскока через сетку.</p> <p>- Игровые упражнения «Отбей 2 раза подряд, 3-5 раз подряд».</p>
<p>Март 3-4 неделя</p>	<p>1. Формировать технику ударов по мячу «толчком».</p> <p>2. Развивать ловкость и координацию движений.</p> <p>3. Развивать интерес к занятиям физическими упражнениями используя разные по диаметру мячи.</p>	<p>1. Имитация держания ракетки справа и слева</p> <p>-отбивание мяча «толчком» после отскока 2 раза и переход в конец своей колонны.</p> <p>Игровое упражнение –«Чья команда дольше продержит мяч».</p> <p>- игр. упр. «Кто дальше отобьет мяч вверх»</p> <p>2. Переброска мячей один вверх, другой вниз, прокатывание одновременно 2-х мячей</p> <p>3. Ходьба и бег с резиновым мячом большого диаметра. Упр. после остановки.</p> <p>Присесть, поднять мяч, отбить правой о пол, левой, двумя</p>
<p>Апрель 1-2 неделя</p>	<p>1. Провести диагностику уровня физической подготовленности к игре в большой теннис.</p> <p>2. Закреплять технику ударов по мячу «толчком».</p>	<p>- Ходьба и бег, ОРУ</p> <p>- Упражнение «Подбивание мяча вверх на месте».</p> <p>1. Тестирование по 2 человека.</p> <p>2. Отбивание мяча у стены в 3-х колоннах.</p> <p>- Удары «толчком» через сетку, (1-2 раза).</p>
<p>Апрель 3-4 неделя</p>	<p>1. Ознакомить с подачей по подброшенному мячу.</p> <p>2. Повторить перемещения игрока, удар «толчком».</p> <p>3. Продолжать развивать координацию движений.</p>	<p>Показать подачу мяча «толчком». Повторить момент удара по мячу, положение ракетки</p> <p>- и.п. стоя</p> <p>- и.п. сидя</p> <p>1 группа</p> <p>1.упр.</p> <p>Подача «толчком», опробование через сетку;</p> <p>2 группы «Меткий удар»</p>

		<p>-удары «толчком» (1-2 раза, переход в конец колонны); 3 группа - удар в пол -жонглирование мячом.</p>
<p>Май 1- 2неделя</p>	<p>1. Определение уровня физической готовности к игре на конец года. 2. Развивать навыки самостоятельных действий с мячом. 3. Ознакомить с игровыми правилами одиночной игры.</p>	<p>Тестирование 1) отбивание мяча через сетку подряд (количество раз); 2) отбивание мяча в колоннах через сетку; 3) «жонглирование» мячом самостоятельно; 4) Предложить наиболее подготовленным сыграть до 5 очков,</p>
<p>Май 3-4 неделя</p>	<p>1.Развивать навыки самостоятельных действий с мячом. 2. Учить детей играть в парах.</p>	<p>Подача мяча «толчком» через сетку. Отбивание мяча у стены в 3-х колоннах. Отбивание мяча на ракетке с продвижением вперед.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597477

Владелец Балтина Алла Юрьевна

Действителен с 22.02.2023 по 22.02.2024