

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-
Петербурга

_____ Д.В.Ку

зьмина
« 28 » августа 2020 г.

**«РАССМОТРЕНА и
ПРИНЯТА»**

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-
Петербурга
(протокол от 28 августа
2020г. № 6)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ
школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2020г.
№315-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения: 2

Возраст учащихся от 8 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Осмоловская Надежда Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2020 год

Пояснительная записка

В рабочей программе «Большой теннис» первого года обучения заложены основы для дальнейшего гармоничного, физического и нравственного развития учащихся. Формируется первичный интерес к ведению здорового образа жизни и желанию регулярно заниматься физкультурой и спортом.

В тренировочном процессе прививаются необходимые коммуникативные навыки и навыки коллективного взаимодействия.

Цель рабочей программы второго года обучения: продолжить формирование и оттачивание более сложных двигательных навыков для овладения базовой техникой большого тенниса, тренировку простых технических приемов этой игры начального уровня. А также поддерживать устойчивый интерес к учебно-тренировочным занятиям.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

В спортивно-оздоровительные группы по большому теннису второго года обучения переводятся учащиеся, успешно завершившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Большой теннис» первого года обучения и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятия этим видом спорта. При наличии свободных мест в группе, возможно зачисление новичков на втором году обучения.

Занятия проводятся в очной форме. Количество часов и наполняемость групп:

1 год обучения (занятия 2 раза в неделю – 144 часа в год) – не менее 15 человек;

2 год обучения (занятия 3 раза в неделю – 216 часов в год) – не менее 12 человек.

Главная особенность второго года обучения – это формирование более сложных двигательных навыков и умения играть на счет самостоятельно. По-прежнему, достаточное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, а также использованию подводящих упражнений и развивающих игр. Участие в выездных (межшкольных, районных и городских) турнирах и в соревнованиях не планируется. Возможно проведение внутригрупповых учебно-тренировочных мини-турниров.

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2020-2021 учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Большой теннис» может быть организован в следующих формах:**

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2 года обучения) посредством общения по электронной почте с педагогом и просмотра и обсуждения видеуроков по теме занятия на канале youtube.

Формы проведения занятий:

При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:

Теоретические, практические, комбинированные занятия.

При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:

- Творческие, проектные работы, выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения:

- Консультация, беседа, лекция, семинар, дистанционные конкурсы, турниры.
- Очные аудиторные занятия проводятся по подгруппам, сформированным из одного класса.
- Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
- Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Платформой для общения и обратной связи учащихся, педагогов и родителей является - социальная сеть ВКотакте, группа объединения «Большой теннис»: <https://vk.com/club199861053> , где учащиеся могут увидеть и воспользоваться всем, необходимым для занятий содержательным контентом, а родители могут задать интересующие их вопросы педагогу.

- электронная почта педагога nvospb@gmail.com, на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий.

Для обеспечения учебного диалога используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line) на платформе ZOOM
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время - платформа – социальная сеть ВКонтакте, группа объединения «Большой теннис» <https://vk.com/club199861053>
- электронная почта педагога – nvospb@gmail.com позволяет учащимся и родителям списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

Задачи второго года обучения.

Образовательные (предметные):

- продолжить знакомство учащихся с особенностями игры вбольшим теннисом, его традициями и историей, в том числе с помощью ДОТ в виде теоретических онлайн занятий (учебных видеороликов, презентаций и т.п.);
- повторить правила безопасности при занятиях спортом, особенности спортивной гигиены, а также принципы и порядок действий при возникновении спортивных травм, используя ТСО и ДОТ в виде теоретических онлайн занятий (учебных видеороликов, презентаций и т.п.);
- повторить самостоятельноевыполнение специальных упражнений на тренировочной стенке сначала с «детским» мячом (красного цвета), а затем с ракеткой и «детским» мячом (красного и оранжевого цвета) начальной и средней степени сложности;
- научить выполнению специальных упражнений на тренировочной стенке с ракеткой и «детским» мячом (оранжевого и зеленого цвета) средней и высокой степени сложности;
- продолжить обучение учащихся специфическим движениям и перемещениям теннисиста с помощьюпрактических специальных групповых и индивидуальных

упражнений, выполняемых в динамике, с использованием специальных тренировочных лестниц, низких мини-барьеров и безопасных напольных мишеней; в том числе используя ТСО и ДОТ в виде теоретических онлайн занятий (учебных видеороликов, презентаций и т.п.);

- продолжить обучение базовой технике выполнения основных ударов в б/теннисе с использованием специальных тренировочных приспособлений и тренажеров; а также с использованием простых динамических упражнений и упражнений, выполняемых в паре с напарником, или мини-группе, или самостоятельно у тренировочной стенки среднего уровня сложности (постепенно переходя к использованию упражнений более высокого уровня сложности);
- продолжить формирование игровых навыков, с помощью вовлечения учащихся в розыгрыши мяча по заданному сценарию, участия в одиночных и парных учебно-тренировочных играх на уменьшенном учебно-тренировочном корте, изучая основы стратегии и тактики игры в б/теннис на практике; и в теории, с использованием ТСО и ДОТ (теоретические онлайн занятия в очной или дистанционной форме, с простым разбором теннисных матчей, просмотром учебных видеороликов, презентаций и т.п.);

Развивающие (мета-предметные):

- развивать и улучшать физические качества (координацию, ловкость, скорость, выносливость) с учетом возрастных особенностей учащихся в группе;
- акцентировать внимание на умении концентрировать внимание на правильном выполнении поставленного задания; а также на концентрации и переключаемости внимания в целом;
- вести работу по формированию умения взаимодействовать и тренироваться в коллективе, а также самостоятельно совершенствовать необходимые навыки.

Воспитательные (личностные):

- формировать коммуникативные навыки, навыки взаимопомощи, уважительного и внимательного отношения друг к другу;
- постепенно прививать чувство ответственности в выполнении полученного задания, чувство ответственности за конечный результат;
- стимулировать развитие целеустремленной и активной личности учащегося;
- акцентировать внимание на естественной потребности человека в физической активности.

Планируемые результаты второго года обучения:

Образовательные (предметные) результаты.

Учащиеся должны знать:

1. Технику безопасности на занятиях теннисом и правила поведения в спортивном зале. Теннисную этику и правила поведения на корте.
2. Правила б/тенниса. Общие правила судейства в б/теннисе (роль главного судьи и линейных судей).
3. Гигиену спортсмена. Требования к спортивной одежде и экипировке теннисиста.
4. Основные требования к разминке и физической подготовке теннисиста.
5. Виды хваток ракетки и основные стойки и перемещения теннисиста.
6. Базовую технику выполнения основных ударов по мячу.
7. Краткую историю большого тенниса, а также имена известных российских и мировых теннисистов.

Учащиеся должны уметь:

1. Ловить, набрасывать, подбрасывать мячи левой и правой рукой, выполнять различные разминочные набивания мяча ракеткой.
2. Вести счет во время игры; частично выполнять роль главного судьи, линейных судей.

3. Выполнять точные броски мяча на разное расстояние.
4. Выполнять разминку и др. общеукрепляющие и специальные подводящие упражнения среднего уровня сложности самостоятельно.
5. Использовать на практике исходное положение, основные стойки и перемещения теннисиста.
6. Выполнять набивания мяча ракеткой слета, полулета и с отскока на стенке самостоятельно. А также выполнять основные удары по мячу слета и с отскока среднего уровня (справа и слева) с партнером на сетке.
7. Коротко рассказать основные этапы истории возникновения и развития б/тенниса. Назвать несколько имен российских и мировых звезд большого тенниса современности.

Развивающие (мета-предметные) результаты:

- К концу второго года обучения, необходимые для тенниса физические качества (скорость, ловкость и координация), должны быть развиты на среднем уровне, а также должна быть улучшена общая выносливость (при условии регулярного посещения тренировок).
- Сформировано умение концентрировать внимание на правильном выполнении поставленного задания (это умение вырабатывается в течение всего курса обучения).
- На среднем и высоком уровне сформировано умение плодотворно взаимодействовать и тренироваться в коллективе, а также самостоятельно совершенствовать необходимые навыки.

Воспитательные (личностные):

- большинство учащихся в группе способны активно и адекватно взаимодействовать между собой во время тренировки;
- осознают важность точного и правильного выполнения задания; понимают, что это оказывает влияние на конечный результат;
- активно участвуют в выполнении совместных, коллективных упражнений и заданий;
- стремятся научиться чему-нибудь новому и более сложному;
- регулярно посещают тренировки, удовлетворяя свою потребность в физической активности.

Учебный план второго года обучения:

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	9	9	0	Опрос.
2	Общefизическая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП).	39	0	39	Педагогич. наблюдение. Выполнение практич-х заданий. Сдача нормативов
3	Техническая подготовка.	86	0	86	Педагогич. наблюдение. Выполнение практических и тестовых заданий.
4	Тактическая подготовка.	18	0	18	Педагогич. наблюдение. Выполнение практич-х заданий (розыгрыш по задан.сценарию).
5	Игровая подготовка.	40	0	40	Педагогич. наблюдение за

					учебно-тренировочными играми на рекорд, на счет.
6	Соревнования.	12	0	12	Протоколы учебно-тренировоч. и итоговых мини-турниров.
7	Контрольные испытания.	12	0	12	Контрольные тесты. Сдача нормативов. Заполнение инд. карт.
	ИТОГО	216	9	207	

Содержание программы второго года обучения по разделам.

1. Теоретическая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности и правил поведения в спортзале, на спортивной площадке и корте. Правила работы с мячами и ракетками. Теннисная этика (<i>повторение</i>).	1	14.09.20
2	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности и правил поведения в спортзале, на спортивной площадке и корте. Правила работы с мячами и ракетками. Теннисная этика (<i>повторение</i>).	1	16.09.20
3	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности и правил поведения в спортзале, на спортивной площадке и корте. Правила работы с мячами и ракетками. Теннисная этика (<i>повторение</i>).	1	17.09.20
4	Основы гигиены спортсмена (<i>повторение</i>). Влияние физических упражнений на организм человека. Роль разминки в профилактике спортивных травм. Основные хватки ракетки, стойки и перемещения теннисиста (<i>повторение</i>).	0,5	28.09.20
6	Основы гигиены спортсмена (<i>повторение</i>). Влияние физических упражнений на организм человека. Роль разминки в профилактике спортивных травм. Основные хватки ракетки, стойки и перемещения теннисиста (<i>повторение</i>).	0,5	30.09.20
7	Гигиена спортсмена (<i>повторение</i>). Влияние физических упражнений на организм человека. Роль разминки в профилактике спортивных травм. Основные хватки ракетки, стойки и перемещения теннисиста (<i>повторение</i>).	0,5	01.09.20
8	Основные правила игры. Ведение счета в теннисе. Основы судейства: роль главного судьи и линейных судей. Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения удара справа и удара слева с отскока с вращением вперед (<i>повторение</i>).	0,5	12.10.20
9	Основные правила игры. Ведение счета в теннисе. Основы судейства: роль главного судьи и линейных судей. Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения удара справа и удара слева с отскока с вращением вперед (<i>повторение</i>).	0,5	14.10.20

10	Основные правила игры. Ведение счета в теннисе. Основы судейства: роль главного судьи и линейных судей. Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения удара справа и удара слева с отскока с вращением вперед (повторение).	0,5	15.10.20
11	Краткая история тенниса: откуда все началось? (повторение). Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения удара слета и полулета справа и слева (повторение).	0,5	23.11.20
12	Краткая история тенниса: откуда все началось? (повторение). Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения удара слета и полулета справа и слева (повторение).	0,5	25.11.20
13	Краткая история тенниса: откуда все началось? (повторение). Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения удара слета и полулета справа и слева (повторение).	0,5	26.11.20
14	Краткая история тенниса (продолжение и окончание). Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения подачи и приема подачи; удара над головой и свечи (повторение).	0,5	25.01.21
15	Краткая история тенниса (продолжение и окончание). Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения подачи и приема подачи; удара над головой и свечи (повторение).	0,5	27.01.21
16	Краткая история тенниса (продолжение и окончание). Основные удары в теннисе. Базовая техника выполнения подачи и приема подачи; удара над головой и свечи (повторение).	0,5	28.01.21
	ИТОГО:	9	
	Дистанционный контент:		
1	Информация для самостоятельного изучения: Краткая история большого тенниса – http://www.kazantennis.ru/akademiya/istoriya_tennisa/		
2	Информация для самостоятельного изучения: История развития тенниса в России - http://www.tennis-russia.ru/ftt/info/history		
3	Информация для самостоятельного изучения: Гигиена спортсменов - http://okdysh.sport48.ru/sites/default/files/documents/1._gigiena_sportsmenov.pdf		
4	Информация для самостоятельного изучения: Что такое разминка – https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0		
5	Обучающие видеоролики на тему: Правила игры (кратко): https://youtu.be/R5OxzLuZLFE Правила игры в большой теннис 1. - https://youtu.be/BudtkQ5TCpY Правила игры в большой теннис 2. - https://youtu.be/QIP1VpedzY Тестовые задания: 1) Сколько человек может играть на корте или в теннисном матче?		

	2) Из чего состоит теннисный матч? 3) Из чего состоит сет?		
6	Онлайн занятие на платформе ZOOM на тему: Теннисный корт – виды покрытий и их характеристики https://youtu.be/28pJKzWum0c		
7	Обучающий видеоролик на тему: Как готовят грунт на кортах Роланд Гаррос – https://youtu.be/0LH3rocRd1w		
8	Информация для самостоятельного изучения: Теннисная энциклопедия – http://www.tennis-russia.ru/encyclopedia/		
9	История тенниса (из Википедии): https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0		
10	Онлайн занятие на платформе ZOOM на тему: Что такое «Большой щем» в теннисе?		

2. Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	ОФП: разминочный бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1	14.09.20
2	ОФП: разминочный бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1	16.09.20
3	ОФП: разминочный бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1	17.09.20
4	ОФП+СФП: бег, разминка, скрестный шаг, легкоатлетические упражнения (многоскоки); упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	21.09.20
6	ОФП+СФП: бег, разминка, скрестный шаг, легкоатлетические упражнения (многоскоки); упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	23.09.20
7	ОФП+СФП: бег, разминка, скрестный шаг, легкоатлетические упражнения (многоскоки); упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	24.09.20
8	ОФП+СФП: бег, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	05.10.20
9	ОФП+СФП: бег, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	07.10.20
10	ОФП+СФП: бег, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	08.10.20

	прыжки через мини-барьеры (фишки).		
11	ОФП+СФП: бег, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	26.10.20
12	ОФП+СФП: бег, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	28.10.20
13	ОФП+СФП: бег, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	29.10.20
14	ОФП: разминка, бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. СФП: скрестный шаг, прыжки с подскоком, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	04.01.21
15	ОФП: разминка, бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. СФП: скрестный шаг, прыжки с подскоком, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	06.01.21
16	ОФП: разминка, бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. СФП: скрестный шаг, прыжки с подскоком, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	07.01.21
17	ОФП+СФП: бег, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	08.02.21
18	ОФП+СФП: бег, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	10.02.21
19	ОФП+СФП: бег, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки). Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	11.02.21
20	ОФП: разминка, бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. СФП: скрестный шаг, прыжки с подскоком, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	10.03.21
21	ОФП: разминка, бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения. СФП: скрестный шаг, прыжки с подскоком, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.	2	11.03.21
22	ОФП: разминка, бег, прыжки на скакалке, общеукрепляющие упражнения.	2	15.03.21

	СФП: скрестный шаг, прыжки с подскоком, бег с ускорениями; упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры.		
	ИТОГО:	39	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик на тему: ОФП комплекс для детей. развитие двигательных навыков – https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0		
2	Обучающий видеоролик на тему: Разминка для всего тела перед любой тренировкой – https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q		
3	Обучающий видеоролик на тему: ОФП для ног в теннисе - https://youtu.be/TwCcUEJga_8		
4	Обучающий видеоролик на тему: ОФП для тенниса – совершенствование скоростно-скоростных качеств – https://youtu.be/SDVrT6LkHIM		
6	Обучающий видеоролик на тему: Улучшение работы ног. Подход к мячу. https://youtu.be/uhCnSPvAICA		
7	Обучающий видеоролик на тему: Динамика перемещения и точность попадания в ней - https://youtu.be/aVEOIo5RM3c		
8	Обучающий видеоролик на тему: Работа ног в теннисе – упражнения https://youtu.be/hc4anx80fFo		
9	Обучающий видеоролик на тему: Footwork/ Работа ног - https://youtu.be/9u2V3SkzNmk		
	Обучающий видеоролик на тему: Работа ног. Часть 1 - https://youtu.be/Nb_Z_sVONbk Работа ног. Теннисные стойки. Часть 2 - https://youtu.be/9raqMG_GpEQ		
10	Обучающий видеоролик на тему: Прыжковый комплекс теннисиста. Tennis jumping footwork - https://youtu.be/1OLqyPBJ9Yk		

3. Техническая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	«Школа мяча». Подбивание мяча ракеткой слета и от пола. Упражнения на чувство мяча: «Яблочко на тарелочке», «Прочес», «Баскетбол» (повторение). Удары с полулета, слета справа и слева (восточная и западная хватка) – подбивания у стенки «Большая рука» (повторение). Броски мяча на точность. Игра в «Боулинг».	1,5	28.09.20
2	«Школа мяча». Подбивание мяча ракеткой слета и от пола. Упражнения на чувство мяча: «Яблочко на тарелочке», «Прочес», «Баскетбол» (повторение). Удары с полулета, слета справа и слева (восточная и западная хватка) – подбивания у стенки «Большая рука» (повторение). Броски мяча на точность. Игра в «Боулинг».	1,5	30.09.20
3	«Школа мяча». Подбивание мяча ракеткой слета и от пола. Упражнения на чувство мяча: «Яблочко на тарелочке»,	1,5	01.10.20

	«Прочес», «Баскетбол» (<i>повторение</i>). Удары с полулета, слета справа и слева (восточная и западная хватка) – подбивания у стенки «Большая рука» (<i>повторение</i>). Броски мяча на точность. Игра в «Боулинг».		
4	Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + удары слета на стенке (<i>повторение</i>). Базовая техника удара справа: разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение (<i>повторение</i>). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке.	1,5	12.10.20
6	Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + удары слета на стенке (<i>повторение</i>). Базовая техника удара справа: разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение (<i>повторение</i>). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке.	1,5	14.10.20
7	Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + удары слета на стенке (<i>повторение</i>). Базовая техника удара справа: разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение (<i>повторение</i>). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке.	1,5	15.10.20
8	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + тренировочная лестница. Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	19.10.20
9	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + тренировочная лестница. Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	21.10.20
10	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + тренировочная лестница. Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	22.10.20
11	Удары слета и полулета на стенке слева и справа. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами(попытка удержания мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	02.11.20
12	Удары слета и полулета на стенке слева и справа. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами(попытка удержания мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	05.11.20

13	Удары слета и полулета на стенке слева и справа. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами(попытка удержания мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	09.11.20
14	Удары слета и полулета на стенке. Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом). Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача». Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	18.11.20
15	Удары слета и полулета на стенке. Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом). Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача». Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.	2	19.11.20
16	Удары слета и полулета на стенке. Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом). Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Подброс мяча и замах одновременно.	1,5	23.11.20
17	Удары слета и полулета на стенке. Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом). Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Подброс мяча и замах одновременно.	1,5	25.11.20
18	Удары слета и полулета на стенке. Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом). Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Подброс мяча и замах одновременно.	1,5	26.11.20
19	Удары слета и полулета на стенке. Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг. Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача».Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень по диагонали (справа/слева).	2	28.12.20
20	Удары слета и полулета на стенке. Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (на удержание мяча в игре) +	2	30.12.20

	<p>ускорения к сетке и скрестный шаг. Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень по диагонали (справа/слева).</p>		
21	<p>Удары слета и полулета на стенке. Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг. Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень по диагонали (справа/слева).</p>	2	31.12.20
22	<p>Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + тренировочная лестница. Удары справа с полулета, с отскока на стенке. Работа в парах: удары с отскока на сетке по диагонали на квадрат подачи (на рекорд). Удары слета и полулета на стенке.</p>	2	11.01.21
23	<p>Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + тренировочная лестница. Удары справа с полулета, с отскока на стенке. Работа в парах: удары с отскока на сетке по диагонали на квадрат подачи (на рекорд). Удары слета и полулета на стенке.</p>	2	13.01.21
24	<p>Удары слета слева и справа (блокировка мяча) – 2 группы на сетке + тренировочная лестница. Удары справа с полулета, с отскока на стенке. Работа в парах: удары с отскока на сетке по диагонали на квадрат подачи (на рекорд). Удары слета и полулета на стенке.</p>	2	14.01.21
25	<p>Удары слева с полулета, с отскока на стенке. Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно. «Детская подача» на сетке.</p>	2	18.01.21
26	<p>Удары слева с полулета, с отскока на стенке. Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно. «Детская подача» на сетке.</p>	2	20.01.21

27	<p>Удары слева с полулета, с отскока на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>).</p> <p>Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>«Детская подача» на сетке.</p>	2	21.01.21
28	<p>Удары справа и слева с полулета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>).</p> <p>Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>«Ломаная подача» на сетке (два отскока в поле).</p>	1,5	25.01.21
29	<p>Удары справа и слева с полулета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>).</p> <p>Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>«Ломаная подача» на сетке (два отскока в поле).</p>	1,5	27.01.21
30	<p>Удары справа и слева с полулета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>).</p> <p>Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>«Ломаная подача» на сетке (два отскока в поле).</p>	1,5	28.01.21
31	<p>Удары справа и слева слета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока.</p>	2	01.02.21
32	<p>Удары справа и слева слета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока.</p>	2	03.02.21
33	<p>Удары справа и слева слета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока.</p>	2	04.02.21
34	<p>Удары справа и слева слета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя</p>	2	15.02.21

	<p>группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Упражнения «Кнопочка-молоточек». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).</p>		
35	<p>Удары справа и слева слета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Упражнения «Кнопочка-молоточек». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).</p>	2	17.02.21
36	<p>Удары справа и слева слета на стенке.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Упражнения «Кнопочка-молоточек». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).</p>	2	18.02.21
37	<p>Упражнения «Кнопочка-молоточек». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).</p> <p>Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока.</p> <p>Удары справа и слева слета на стенке.</p>	2	22.02.21
38	<p>Упражнения «Кнопочка-молоточек». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).</p> <p>Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока.</p> <p>Удары справа и слева слета на стенке.</p>	2	24.02.21
39	<p>Упражнения «Кнопочка-молоточек». Ритм в подаче – «Раз и два» (<i>повторение</i>). Подброс мяча и замах одновременно.</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).</p> <p>Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока.</p> <p>Удары справа и слева слета на стенке.</p>	2	25.02.21
40	<p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p> <p>Свеча справа и слева через сетку в мишень (<i>повторение</i>).</p> <p>Свеча справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (переброс через тренера).</p>	2	17.03.21
41	<p>Удары справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (на удержание мяча в игре) + ускорения к сетке и скрестный шаг.</p>	2	18.03.21

	Свеча справа и слева через сетку в мишень (<i>повторение</i>). Свеча справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (переброс через тренера).		
42	Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока на удержание по диагонали. Свеча справа и слева через сетку в мишень (<i>повторение</i>). Свеча справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (переброс через тренера). Подброс мяча и замах одновременно. Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи. Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).	2	29.03.21
43	Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока на удержание по диагонали. Свеча справа и слева через сетку в мишень (<i>повторение</i>). Свеча справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (переброс через тренера). Подброс мяча и замах одновременно. Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи. Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).	2	31.03.21
44	Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока на удержание по диагонали. Свеча справа и слева через сетку в мишень (<i>повторение</i>). Свеча справа и слева с отскока на сетке в динамике – двумя группами (переброс через тренера). Подброс мяча и замах одновременно. Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи. Подача на сетке по диагонали (ритм + два отскока в поле).	2	01.04.21
45	Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача» на сетке. Ритм в подаче – «Раз и два». Подброс мяча и замах одновременно. Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи. Подача на сетке по диагонали. Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока на удержание мяча. «Восьмерка». Удары справа и слева слета на стенке.	2	12.04.21
46	Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача» на сетке. Ритм в подаче – «Раз и два». Подброс мяча и замах одновременно. Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи. Подача на сетке по диагонали. Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока на удержание мяча. «Восьмерка». Удары справа и слева слета на стенке.	2	14.04.21
47	Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача» на сетке. Ритм в подаче – «Раз и два». Подброс мяча и замах одновременно. Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи. Подача на сетке по диагонали. Игра с партнером на уменьшенном уч./тренировочном корте ударами с отскока на удержание мяча. «Восьмерка». Удары справа и слева слета на стенке.	2	15.04.21
	ИТОГО:	86	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик на тему: Тренировка детей 3-5 лет по системе 10s. Урок тенниса для		

	детей. Младшая группа – https://youtu.be/Q8PsV0jQsUE		
2	Обучающий видеоролик на тему: Тренировка детей 6-8 лет по системе 10s https://youtu.be/B-DG5QJmlh4		
3	Обучающий видеоролик на тему: Подборка упражнений по системе 10s https://youtu.be/BVfuMj_sXPA		
4	Обучающий видеоролик на тему: Подборка упражнений по системе 10s (подводящие упражнения для удара справа и слева с отскока) https://youtu.be/OPEU1qIDVcw		
5	Обучающие видеоролики на тему: удар справа с отскока. Р.Федерер - https://youtu.be/cWGP3YiPYwo https://youtu.be/6JIJHodLiOk Н.Джокович - https://youtu.be/Nw_2I2ksX3U <u>Тестовые задания:</u> Назовите основные фазы движений при выполнении удара справа.		
6	Обучающий видеоролик на тему: удар слева с отскока. Р.Федерер - https://youtu.be/RNqDpi9LmZE Н.Джокович - https://youtu.be/uXdmm9U_k2Y <u>Тестовые задания:</u> В этих роликах два известных во всем мире теннисиста выполняют удар слева по отскочившему мячу (слева с отскока – по англ.- backhand). Вопросы: 1) В чем основное отличие? 2) Как зовут каждого из теннисистов? 3) Из каких они стран?		
7	Видеоролики для повторения Удары слева и справа с отскока – Н.Джокович – ... <u>Тестовые задания:</u> Назовите основные фазы движений при выполнении удара слева.		
8	Видеоролики для повторения: Замедленный повтор подачи Н.Джоковича - https://youtu.be/NFNnUsOUj1E Замедленный повтор подачи Р.Федерера - https://youtu.be/DV-TUoaeE5o Разбор подачи Федерера – https://youtu.be/9i-YsITV5kQ		
	Обучающий видеоролик на тему: Поддача в теннисе. Типы подач и особенности их выполнения – https://youtu.be/uDzBRMR_PR4 Особенности и траектория крученной и резаной подачи KICK SERVE / SLICE SERVE – https://youtu.be/7dBnlxW2L8c <u>Тестовые задания:</u> Назовите основные фазы движений при выполнении упр-я «Детская подача»; упр-я «Ломаная подача».		

9	Обучающий видеоролик на тему: Большой теннис. Групповая тренировка. Часть 1. Работа ног на конусах – https://youtu.be/72z9uoKdzmQ		
10	Обучающий видеоролик на тему: Как самостоятельно тренироваться на стенке: https://youtu.be/9zury5yigrA		
11	Обучающий видеоролик на тему: Federer Practice - https://youtu.be/sfBguU0U6Jg		

4. Тактическая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Основы стратегии и тактики игры (повторение) – атакующий и оборонительный стиль игры. План игры и поддержка партнера. Перевод мяча с линии на диагональ, и наоборот. Розыгрыш по заданному плану с партнером: 2-4 удара по диагонали, затем перевод мяча по линии; 2-4 удара по линии, затем перевод мяча по диагонали.	2	30.11.20
2	Основы стратегии и тактики игры (повторение) – атакующий и оборонительный стиль игры. План игры и поддержка партнера. Перевод мяча с линии на диагональ, и наоборот. Розыгрыш по заданному плану с партнером: 2-4 удара по диагонали, затем перевод мяча по линии; 2-4 удара по линии, затем перевод мяча по диагонали.	2	02.12.20
3	Основы стратегии и тактики игры (повторение) – атакующий и оборонительный стиль игры. План игры и поддержка партнера. Перевод мяча с линии на диагональ, и наоборот. Розыгрыш по заданному плану с партнером(на уч./тренир. корте): 2-4 удара по диагонали, затем перевод мяча по линии; 2-4 удара по линии, затем перевод мяча по диагонали.	2	03.12.20
4	Розыгрыш по заданному плану – смена ритма на сетке с партнером (на уч./тренир. корте): 2-4 удара с отскока, затем свеча, далее повторить (на удержание мяча).	2	22.03.21
5	Розыгрыш по заданному плану – смена ритма на сетке с партнером (на уч./тренир. корте): 2-4 удара с отскока, затем свеча, далее повторить (на удержание мяча).	2	24.03.21
6	Розыгрыш по заданному плану – смена ритма на сетке с партнером (на уч./тренир. корте): 2-4 удара с отскока, затем свеча, далее повторить (на удержание мяча).	2	25.03.21
7	Розыгрыш по заданному плану с партнером (на уч./тренир. корте): «Детская подача», прием подачи, попытка активно выиграть у партнера.	2	08.04.21
8	Розыгрыш по заданному плану с партнером (на уч./тренир. корте): «Детская подача», прием подачи, попытка активно выиграть у партнера.	2	12.04.21
9	Розыгрыш по заданному плану с партнером (на уч./тренир. корте): «Детская подача», прием подачи, попытка активно выиграть у партнера.	2	15.04.21
	ИТОГО:	18	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик на тему: Тактика в теннисе. Часть 1 - https://youtu.be/N5W9p7EZkiA		

	<u>Тестовые задания:</u> Что такое тактика игры (описать своими словами, например: это умение...).		
2	Обучающий видеоролик на тему: Тактика одиночной игры в большом теннисе - The tactics of a single game in tennis – https://youtu.be/QIP1Vpcdzy		

5. Игровая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков.	2	11.11.20
2	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков.	2	12.11.20
3	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков.	2	16.11.20
4	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли линейного судьи и «болбоя».	2	07.12.20
5	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли линейного судьи и «болбоя».	2	09.12.20
6	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли линейного судьи и «болбоя».	2	10.12.20
7	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	01.03.21
8	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	03.03.21
9	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	04.03.21
10	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	05.04.21
11	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	07.04.21
12	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном	2	08.04.21

	корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».		
13	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	19.04.21
14	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	21.04.21
15	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	22.04.21
16	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	05.05.21
17	Парная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	06.05.21
18	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	12.05.21
19	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	13.05.21
20	Одиночная игра на сетке (на уменьшенном учебно-тренировочном корте:первая подача сверху «Детская», вторая попытка – снизу) до 3-10 очков. Ведение счета. Участие в роли помощника гл. судьи, линейного судьи и «болбоя».	2	17.05.21
	ИТОГО:	40	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик: Парный финал кубка Дэвиса 2014 – Федерер/Вавринка – Гаске/Беннету) – https://youtu.be/ZqMiyG0PStI		
2	Обучающий видеоролик: Микст финал Norman Cup 2019 – Федерер/Бенчич – Зверев/Кербер – https://youtu.be/scx-XZ1Hr6g		
3	Обучающий видеоролик: Парный матч Laver Cup 2018 – Федерер-Зверев// Изнер-Сок - https://youtu.be/uGxOkbLaYao		
4	Обучающий видеоролик: Уимблдон – лучшие моменты парной игры - https://youtu.be/qS1gagwFS3s		
5	Обучающий видеоролик: Финал «Wimbledon 1980 Борг-Маккиной» - https://youtu.be/Yf0yfEfvMHE		

6	Courier//Agassi – Roland Garros 1991 - https://youtu.be/8PN8JVrQvm4		
7	Wimbledon final 1992 – Г.Иванишевич – А.Агасси - https://youtu.be/_mWp5M5vqPU		
8	Обучающий видеоролик: Финал "Australian Open 2017" Федерер-Надаль – https://youtu.be/PnyAc93O3Zw		
9	Обучающий видеоролик: Финал «Wimbledon 2019» Федерер-Джокович - https://youtu.be/TUikJi0Qhhw		
10	Обучающий видеоролик: Почетные турниры ветеранов - https://youtu.be/ru720rUJ2uQ https://youtu.be/MlFqzHnbSsqk		
11	Обучающие видеоролики на тему: Из истории тенниса: лучшие теннисистки мира. Martina Navratilova v Chris Evert: Wimbledon Final 1978 - https://youtu.be/EUibeWfCswc Финал Роланд Гаррос 1999 – Ш.Графф// М.Хингис - https://youtu.be/bYMTF1Dgsvg WTA Championships 2000 – М.Хингис – А.Курникова - https://youtu.be/XaBhuwYdAOo Maria Sharapova vs Simona Halep - Roland Garros 2014 - https://youtu.be/YmcJar7NYbE		

6. Соревнования.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Мини-турнир: одиночная или парная играна уменьшенном учебно-тренировочном корте (первая подача сверху в ритме или «Детская», вторая попытка – снизу). Ведение счета, судейство. Итоговое открытое занятие д/родителей.	2	19.05.21
2	Мини-турнир: одиночная или парная игра на уменьшенном учебно-тренировочном корте (первая подача сверху в ритме или «Детская», вторая попытка – снизу). Ведение счета, судейство. Итоговое открытое занятие д/родителей.	2	20.05.21
3	Мини-турнир: одиночная или парная игра на уменьшенном учебно-тренировочном корте (первая подача сверху в ритме или «Детская», вторая попытка – снизу). Ведение счета, судейство. Итоговое открытое занятие д/родителей.	2	24.05.21
	ИТОГО:	6	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик: Подборка матчей Роланд Гаррос https://youtu.be/1TXgBcUTa7U		
2	Обучающий видеоролик: Подборка матчей Уимблдон - https://youtu.be/-V3021x6E1U		
3	Обучающий видеоролик на тему: Воля к победе. (Тайбрек Сафин-Федерер 2004) - https://youtu.be/SgP45BLooVQ		

7. Контрольные испытания.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	14.12.20
2	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	16.12.20
3	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	17.12.20
4	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	26.04.21
5	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	28.04.21
6	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	29.04.21
	ИТОГО:	12	
	Задания для дистанционного контроля: (выполнение заданий дистанционно с отправкой ответов на эл.почту педагога, или онлайн занятие на платформе ZOOM)		
1	Расскажите о правилах поведения в спортзале и на корте. Какие правила безопасности важно соблюдать на тренировках?		
2	Тестовые задания на знание правил: - Сколько человек может играть на корте или в теннисном матче? - Из чего состоит теннисный матч? - Из чего состоит сет?		
3	Что вы знаете о спортивной гигиене?		
4	Что такое разминка? Зачем она нужна?		
5	Назовите основные фазы движений при выполнении удара с отскока справа (покажите движения без ракетки).		
6	Назовите основные фазы движений при выполнении удара с отскока слева (покажите движения без ракетки).		
7	Назовите основные фазы движений при выполнении упр-я «Детская подача», «Ломаная подача» (покажите движения без ракетки).		
8	Как считать ритм при выполнении полной подачи сверху? (покажите движения без ракетки, ритмично считая вслух).		
9	Чем отличается одиночная игра от парной?		
10	Назовите самые престижные турниры в большом теннисе. В каких странах они проводятся? На каком покрытии?		
11	Объясните своими словами, что такое тактика игры, для чего она нужна?		
12	Назовите имена известных российских теннисистов и теннисисток, которых знаете.		
13	Назовите имена «Звезд» современного мирового тенниса (ТОП - 10, например, в мужском и женском разряде).		
14	Какие изменения произошли в большом теннисе за последние 40 лет?		