

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»  
454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21т/ф 772-15-29; эл.почта [internat011@ramler.ru](mailto:internat011@ramler.ru)

Рассмотрена:  
на методическом совете  
МБОУ «С(К)ОШ № 11  
г. Челябинска»  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласована:  
с зам. директора  
по ВР  
\_\_\_\_\_ В.В.Шаевич

Утверждена:  
директор МБОУ «С(К)ОШ № 11  
г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Войниленко

# **Общеобразовательная программа «Большой теннис»**

## ***Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности***

Срок реализации – 4 года  
Возрастная категория 7 – 11 лет

С.В. Зайцева,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

## Содержание программы

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.	с.3-9
2.Содержание курса внеурочной деятельности .	с.9-17
3.Тематическое планирование.	с.18-20
4. Приложение №1 (календарно - тематическое планирование 2 класс).	с. 20-23
5. Приложение №2 ( оценочные материалы	с.23-33

Программа предназначена для учащихся начальных классов с ОВЗ (тяжелое нарушение речи) и рассчитана на 4 года (с 1 по 4 класс). Занятия проводятся 1 раз в неделю, согласно учебному плану МБОУ «С (К) ОШ №11» учебная нагрузка распределена на 34 учебные недели со 2-4 класс и 33 учебные недели в 1 классе, общее количество часов на курсе за 4 года- 135ч.

Занятия проводятся в классах (группах) по 10—15 человек. По уставу МБОУ «С (К)ОШ №11 занятия по внеурочной деятельности проводятся во второй половине дня через 45 минут после окончания основных образовательных занятий. Согласно с приложением 3 к Сан Пин 2.4.4.3172-(4) продолжительность внеурочных занятий для детей до 10 лет равна 30 минутам, а для детей старше 10 лет по 45 минут.

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Целью программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

Задачи, решаемые в рамках реализации программы:

-общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной направленностью средствами игры в теннис;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами тенниса;

- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам тенниса: ударам с отскока справа, слева; с лета справа, слева; подаче и смешу;

- 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.

Новизна данной программы заключается в том, что 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.

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – главная цель обучения детей теннису в школе.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать теннис как реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

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,
- 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, что необходимо для детей с ТНР.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность.

Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области *физической культуры*:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса,
- активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития,

-использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

В области *познавательной культуры*:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,
- способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

В области *нравственной культуры*:

- способность управлять своими эмоциями,
- проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области *трудовой культуры*:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области *коммуникативной культуры*:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области *физической культуры*:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

### **Планируемые результаты освоения курса**

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;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

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:
  - а) использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя),
  - б) направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара,
  - в) 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.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности .**

### **Программный материал 1 года обучения.**

#### 1 Теоретическая подготовка.

История развития физической культуры: история Олимпийских игр; теннис его разновидности. Гигиена; режим питания; режим дня; питьевой режим; значение витаминов; гигиена одежды и обуви; место занятий; самоконтроль. Морально-волевая подготовка; интеллектуальная подготовка; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия ( массаж); уроки гражданского становления. Основы техники физических упражнений: основные термины; базовые движения.

#### 2. Практическая часть.

##### *\*Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении . Подвижные игры и эстафеты с мячом и без него.

*\*Специальная физическая подготовка.*

Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, скоростной- выносливости ( прыжки на скакалке; метание мяча в цель и на дальность; прыжки в длину с места и ввысоту; тройной прыжок; 6-ти минутный бег; челночный бег 3\*10 м; смешанные упоры; сгибание и разгибание рук и др.)

Повторяющиеся упражнения ОФП и СФП с последующим восстанавливающим периодом могут по необходимости варьироваться от нескольких секунд до нескольких минут. К самостоятельному выполнению желательно приходить после закрепленного навыка напряжения мышц.

*\*Изучение и совершенствование техники и тактик игры.*

Школа мяча:

- броски и ловля мяча на месте и в движении на каждый шаг в заданном направлении, правой, левой рукой и поочередно;
- броски в парах и в мишень на точность и дальность;
- броски и ловля мяча вверх слета и в пол с отскока.

Школа ракетки:

- способы держания ракетки;
- набивания т/ мяча ракеткой на месте и в движении ;
- набивание т/ мяча правой и левой рукой;
- набивание т/ мяча при хвате тыльной и ладонной стороной кисти.

Школа мяча и ракетки:

- имитация удара справа с отскока ( на месте и в движении к мячу);
- выполнение удара справа на месте по вброшенному тренером мячу и самостоятельно у тренировочной стенки, с тренером на площадке;
- имитация удара слева с отскока ( на месте и в движении к мячу);
- выполнение удара слева на месте по вброшенному тренером мячу и самостоятельно у тренировочной стенки, с тренером на площадке;

**Программный материал 2 года обучения.**

1. Теоретическая подготовка.

- история развития тенниса в РФ и других странах мира, особенности того или иного вида тенниса;
- инвентарь и оборудование, техника игры в разные исторические периоды;
- влияние занятий теннисом на организм человека: костная система, связки, мышцы, значение дыхательной системы, обмен веществ; роль центральной нервной системы, координирующей деятельность всех органов;
- общие основы методики обучения и тренировки: принципы, методы и приемы, этапы обучения.
- морально-волевая подготовка; интеллектуальная подготовка; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия ( массаж); уроки гражданского становления. Основы техники физических упражнений: основные термины;

базовые движения, основные термины и элементы сложности выполнения; значения соревнований и подготовка к ним.

2. Практические занятия.

*\*Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения с предметами и без. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без него.

*\*Специальная физическая подготовка.*

Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, скоростной-выносливости (прыжки на скакалке; метание мяча в цель и на дальность; прыжки в длину с места и в высоту; тройной прыжок; 6-ти минутный бег; челночный бег 3\*10 м; смешанные упоры; сгибание и разгибание рук, бег «веер» и «зигзаг» и др.)

Повторяющиеся упражнения ОФП и СФП с последующим восстанавливающим периодом могут по необходимости варьироваться от нескольких секунд до нескольких минут. К самостоятельному выполнению желательно приходить после закрепленного навыка напряжения мышц.

*\*Изучение и совершенствование техники и тактик игры.*

- выполнение удара с отскока справа/слева/чередую у тренировочной стенки в мишень 1.5\*1.5 м с расстояния 2м без потерь до 30-50 раз;
- выполнение удара с отскока справа/слева/чередую на площадке с тренером и в парах др. с др. по «линии» и «диагонали» без потери мяча до 10-15 ударов;
- имитация удара слета справа/слева/поочередно;
- выполнение удара слета справа/слева/поочередно у тренировочной стенки в мишень 0.5\*0.5 м с расстояния 1м без потерь до 30-50 раз;
- выполнение удара слета справа/слева/чередую на площадке с тренером и в парах др. с др. по «линии» и «диагонали» без потери мяча до 10-15 ударов;
- имитация удара с полулета справа/слева/поочередно;
- выполнение удара с полулета справа/слева/чередую у тренировочной стенки в мишень 1.5\*1.5 м с расстояния 1.5 м без потерь до 30-50 раз;
- выполнение удара с полулета справа/слева/чередую на площадке с тренером и в парах др. с др. по «линии» и «диагонали» без потери мяча до 10-15 ударов;
- комбинации из изученных элементов на месте и в движении.

### **Программный материал 3 года обучения.**

1. Теоретическая часть.

- история развития физической культуры;
- влияние занятий теннисом на организм человека: систематические занятия, как неперемное условие для развития физических качеств;
- общие основы методики обучения и тренировки: планирование тренировки, содержание; занятия по специальной физической подготовке, их подбор и применение в процессе тренировки;

-общие основы методики обучения и тренировки: принципы, методы и приемы, этапы обучения.

-морально-волевая подготовка; интеллектуальная подготовка; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия ( массаж); уроки гражданского становления. Основы техники физических упражнений: основные термины; базовые движения, основные термины и элементы сложности выполнения; значения соревнований и подготовка к ним, особенности судейства, практическое судейство.

2.Практические занятия.

*\*Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения с предметами и без. Акробатические упражнения. Аутотренинг, как разновидность психологической разгрузки. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без него.

*\*Специальная физическая подготовка.*

Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, скоростной- выносливости ( прыжки на скакалке; метание мяча в цель и на дальность; прыжки в длину с места и ввысоту;тройной прыжок; 6-ти минутный бег; челночный бег 3\*10 м; смешанные упоры; сгибание и разгибание рук, бег « веер» и « зигзаг», прыжки кенгуру и из полного приседа и др.).

Повторяющиеся упражнения ОФП и СФП с последующим восстанавливающим периодом могут по необходимости варьироваться от нескольких секунд до нескольких минут. К самостоятельному выполнению желательно приходить после закрепленного навыка напряжения мышц.

*\*Изучение и совершенствование техники и тактик игры.*

-имитация укороченного удара справа/ слева/поочередно;

- выполнение укороченного удара справа/ слева/ поочередно у тренировочной стенки в мишень 0.5\*0.5 м с расстояния 1.5-2м без потерь до 30-50 раз;

- выполнение укороченного удара справа/ слева/ поочередно на площадке с тренером и в парах др. с др. по «линии» и « диагонали» без потери мяча до 10-15 ударов;

- имитация подачи мяча сверху (плоская, крученая, резаная);

- выполнение подачи у тренировочной стенки в мишень 1.5\*1.5 м с расстояния 3-4м без потерь до 10-15 раз;

- выполнение подачи на площадке с тренером и в парах др. с др. по заданным квадратам без потери мяча до 10-15 раз;

- комбинации из изученных элементов на месте и в движении.

- одиночные игры на счет и их судейство;

-участие в соревнованиях на уровне школы и их судейство.

**Программный материал 4 года обучения.**

## 1. Теоретическая часть.

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержания репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности;

- основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

## 2. Практические занятия.

### *\*Общая физическая подготовка.*

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения с предметами и без. Акробатические упражнения. Аутотренинг, как разновидность психологической разгрузки. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без него. Круговая тренировка на тренажерах.

### *\*Специальная физическая подготовка.*

Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, скоростной-выносливости (прыжки на скакалке; метание мяча в цель и на дальность; прыжки в длину с места и в высоту; тройной прыжок; 6-ти минутный бег; челночный бег 3\*10 м; смешанные упоры; сгибание и разгибание рук, бег «веер» и «зигзаг», прыжки кенгуру и из полного приседа и др.).

Повторяющиеся упражнения ОФП и СФП с последующим восстанавливающим периодом могут по необходимости варьироваться от нескольких секунд до нескольких минут. К самостоятельному выполнению желательно переходить после закрепленного навыка напряжения мышц.

### *\*Изучение и совершенствование техники и тактик игры.*

- имитация резаного удара слева;

- выполнение резаного удара слева у тренировочной стенки в мишень 1.5\*1.5 м с расстояния 2 м без потерь до 30-50 раз;

- выполнение резаного удара слева на площадке с тренером и в парах др. с др. по «линии» и «диагонали» без потери мяча до 10-15 ударов;

- выполнение приема мяча после подачи и перевода мяча в «диагональ» под левую руку соперника на площадке с тренером и в парах др. с др. без потерь до 10-15 раз;

- атакующий прорыв – выход к сетке и косой укороченный удар;

- комбинации из изученных ударов;

- игры на счет на занятиях и соревнованиях, судейская практика.

- имитация удара над головой «свача»;

- выполнение удара над головой у тренировочной стенки в мишень 1.5\*1.5 м с расстояния 3 м без потерь до 30 раз;

- выполнение удара над головой на площадке с тренером и в парах др. с др. по «линии» и « диагонали» без потери мяча до 10-15 ударов;
- атакующий прорыв – выход к сетке и косой укороченный удар, отход назад присавным/ скрестным шагом, удар над головой « свеча»;
- техника и тактика парных игр на счет и их судейство.
- комбинации из изученных ударов.

### **Общая характеристика программы**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в теннис, история тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по теннису, изложены правила игры в теннис и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства обще физической, тактической и технической подготовки теннисистов. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов в теннисе, техники передвижений по площадке, технико-тактических действий в теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной подготовки обучающихся теннису.

### Этапы прохождения программы курса

Таблица 1

№	Название этапа	Задачи этапа
1.	Этап начальной спортивной подготовки- 1 ГО	-отбор учащихся и формирование групп по физической подготовленности учащихся; - всесторонняя физическая подготовка; -создание стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом; - знакомство с историей развития данного вида спорта в РФ и за рубежом.
2.	Этап специальной спортивной подготовки – 2 ГО	-изучение технической специфики вида спорта; -выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП; -развитие творческих способностей учащихся; -повышение интеллектуального и культурного уровня; -развитие необходимых навыков и умений; -развитие личности спортсмена (характера).
3.	Этап базовой тренировки-3 ГО	-изучение техники и тактики игры; -применение приобретенных навыков в игре с партнером на счет и без него; -воспитание спортивной этики, терпения, силы воли; -изучения правил судейства встреч на счет на соревнованиях;

		-сдача нормативов ОФП и СФП, техники отдельных элементов.
4.	Этап углубленной тренировки- 4 ГО	-повышение уровня специальных физических качеств; -повышение уровня функциональной подготовленности; -освоение повышенных тренировочных нагрузок; -углубленное изучение тактики и техник игры на практических примерах Россиской школы тенниса и зарубежной; -детальная проработка некоторых игровых ситуаций, возникающих в ходе тренировочных игр на счет; - судейская практика на турнирах школьного уровня.

### Оценка эффективности программы.

Таблица 2

Предмет	Метод изучения	Диагностический инструментарий отслеживания.
Результативность педагога	Наглядность, последовательность и систематичность при четком планировании на : месяц, полугодие, год и т.д., оформление и анализ информационных таблиц.	Наблюдение, таблицы, диаграммы
Сохранность контингента	Динамичность освоения материала ( контрольные номативы), фиксация передвижения детей из года в год, анализ спортивного роста учащихся.	Списочный состав, журнал учета посещаемости
Физическая подготовленность	Отслеживание физической активности детей	Протоколы, отчеты



Результаты соревнований	Показатели рейтинга РТГ, фиксация результатов и анализ выступлений	Протоколы, грамоты и т.д.
Удовлетворенность родителей	Беседы, открытые уроки, собрания.	Анкетирование

### Структура курса.

Таблица 3

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	1 час	1 раз	1 часа	33 часа
2 год	1 час	1 раз	1 часа	34 часа
3 год	1 час	1 раз	1 часов	34 часа
4 год	1 час	1 раз	1 часов	34 часа

### Распределение учебной нагрузки на курсе.

Таблица 4

№	Содержание	Часов в год			
		1.г.о.	2.г.о.	3.г.о.	4.г.о.
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	1	1	1
2.	<b>Практические занятия</b>				
	Общефизическая подготовка	5	4	5	4
	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5
	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	19	22	22	22
3.	<b>Соревновательная и судейская практика</b>				
4.	<b>Тестовый контроль</b>	2	2	2	2

Часов за год	33	34	34	34
Часов за курс	135			

### 3. Тематическое планирование.

#### 1 год обучения

Таблица 5

№ п/П	Темы занятий	Количество часов
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте	1ч
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса.	5ч
3	Обучение ударам с отскока.	10ч
4	Обучение ударам с перемещением.	9ч
5	Обучение основным стойкам теннисиста.	5 ч
6	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1ч
7	Игры на корте со счетом.	2ч
8	<b>итого</b>	<b>33ч</b>

#### 2 год обучения

Таблица 6

№ п/П	Темы занятий	Количество часов
1	Обучение правилам техники безопасности поведения на корте.	1ч
2	Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений.	2ч
3	Обучение ударам с лета.	12ч
4	Обучение ударам над головой.	8ч
5	Обучение приему подачи.	11ч
6	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

**3 год обучения**

Таблица 7

№ п/П	Темы занятий	Количество часов
1	Повторение правил техники безопасности поведения на корте.	1ч
2	Повторение материала 2- го класса.	6ч
3	Обучение ударам по направлениям.	3ч
4	Обучение длине удара.	7ч
5	Обучение вращению мяча.	8ч

6	Повтор и закрепление пройденного материала года.	9ч
7	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

#### 4 год обучения

Таблица 8

№ п/П	Темы занятий	Количество часов
1	Повторение правил техники безопасности поведения на корте.	1ч
2	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева с отскока по разным траекториям и направлениям 4	4ч
3	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов с отскока, с лета, подачи, приема подачи)	5ч
4	Совершенствование точности ударов с отскока и с лета.	2ч
5	Обучение ударам с отскока в разных точках. Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).	5ч
6	Обучение завершающему удару при игре с лета.	5ч
7.	Совершенствование атакующего удара.	3ч

8	Повтор и закрепление пройденного материала.	9ч
9	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>
10	<b>Всего за 4 года</b>	<b>135 ч</b>

#### 4.Приложение №1

Таблица 9

#### Календарно- тематическое планирование 2 класс.

№ урока	Тема и содержание урока	Дата
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. ОРУ.Беговые упражнения. Способы держания ракетки. Удары с отскока справа в мишень.1.5X1.5м (серия 3x10уд.)	
2	ОРУ. Прыжковые упражнения.Удары с отскока справа/ слева в мишень1.5X1.5м(серия 3x10уд.)Контрольное тестирование ОФП и СФП	
3	ОРУ. Прыжковые упражнения.Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень1.5X1.5м( серия 3X10уд.)	
4	ОРУ. Беговые упражнения. Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень1.5X1.5м( серия 3X10уд.), на площадке с тренером.	
5	ОРУ.Силовые упражнения. Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень1.5X1.5м( серия 3X10уд.), на площадке с тренером.	
6	ОРУ. Силовыеупражнения. Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень1.5X1.5м( серия 3X10уд.), на площадке с тренером.	
7	ОРУ. Прыжковые упражнения.Имитация ударов с лета справа. Удары с отскока справа/	

слева/поочередно в мишень 1.5X1.5м( серия 3X10уд.), на площадке с тренером.

- 8 ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация ударов с лета справа. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5X1.5м ( серия 3X10уд.), на площадке с тренером.
- \* Каникулы, просмотр соревнований дома на телеканале.
- н  
о  
я  
б  
р  
ь
- 9 ОРУ. Скоростная выносливость. Удары с лета справа в мишень 0.5X0.5м. Удары с отскока справа/слева/поочередно в мишень 1.5X1.5м ( серия 3X10уд.), на площадке с тренером, в парах друг с другом.
- 10 ОРУ. Скоростная выносливость. Удары с лета справа в мишень 0.5X0.5м( серии по 10 уд). Удары с отскока справа/ слева/поочередно в мишень 1.5X1.5м ( серия 3X10уд.), на площадке с тренером, в парах друг с другом.
- 11 ОРУ. Беговые упражнения. Имитация удара с лета слева. Удары с отскока справа на площадке в парах друг с другом по линии.
- д  
е  
к  
а  
б  
р  
ь
- 12 ОРУ. Беговые упражнения. Удары с лета слева в мишень 0.5X0.5м( серии по 10 уд). Удары с отскока на площадке в парах друг с другом по линии.
- 13 ОРУ. Прыжковые упражнения. Имитация удара с лета поочередно. Удары с лета справа/слева у тренировочной стены( серии по 10 уд.). Удары с отскока на площадке в парах друг с другом по линии.
- 14 ОРУ. Прыжковые упражнения. Удары с лета справа/слева /поочередно у тренировочной стены. (серии по 10 уд) Удары с отскока на площадке в парах друг с другом по линии.
- 15 ОРУ. Силовые упражнения. Удары с лета справа/слева /поочередно на площадке с тренером. Удары с отскока на площадке в парах друг с другом

по линии

- я  
Н  
В  
а  
Р  
ь
- \* Каникулы, просмотры соревнований по теннису на спортканале.
16. ОРУ. Силовые упражнения. Удары с лета справа/слева /поочередно на площадке с тренером. Удары с отскока на площадке с тренером («вертушка»)
- 17 ОРУ.Упражнения на гибкость.Имитация удара с полу-лета справа. Удары с лета справа/слева /поочередно на площадке в парах друг с другом.
- 18 ОРУ.Упражнения на гибкость. Удара с полу-лета справа у тренировочной стены (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока справа на площадке с тренером.
- ф  
е
- 19 ОРУ.Упражнения на выносливость. Удара с полу-лета справа у тренировочной стены (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока справа на площадке с тренером.
- В  
Р  
а  
л  
ь
- 20 ОРУ.Упражнения на выносливость. Имитация удара с полу-лета слева (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока справа на площадке с тренером.
- 21 ОРУ.Упражнения на выносливость. Удар с полу-лета слева у тренировочной стены (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока слева на площадке с тренером.
- 22 ОРУ.Беговые упражнения. Имитация удара с полу-лета поочередно (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока поочередно на площадке с тренером по линии.
- 23 ОРУ. Беговые упражнения. Удар с полу-лета поочередно у тренировочной стены (серии 10 уд). Удары с лета и с отскока на площадке в парах по линии.
- м  
а  
р  
т
- 24 ОРУ. Прыжковые упражнения.Удары с полу-лета справа/слева/поочередно на площадке с тренером. Имитация замаха и выхода на удар при подачи сверху.

- 25 ОРУ. Прыжковые упражнения. Удары с полу-лета справа/слева/поочередно на площадке с тренером. Имитация замаха и выхода на удар при подачи сверху.
- 26 ОРУ. Упражнения на силу. Удары с лета справа/слева/поочередно на тренировочной стене(серии по 10 уд.)Имитация подброса мяча для подачи сверху, работа ног. Удары с отскока справа/слева на площадке с тренером («вертушка»)
- а 27 ОРУ. Упражнения на силу. Удары с полу-лета  
п справа/слева/поочередно на тренировочной  
р стене(серии по 10 уд.).Имитация подачи  
е сверху( серия 10р).Комбинация ударов с лета/полу-  
л лета/ с отскока справа на площадке с тренером  
ь («вертушка»)
- 28 ОРУ. Упражнения на гибкость. уд.) Подача сверху у тренировочной стены ( серия 10р).Комбинация ударов с лета/полу- лета/ с отскока слева на площадке с тренером («вертушка»)
- 29 ОРУ. Упражнения на гибкость. уд.) Подача сверху у тренировочной стены ( серия 10р). Комбинация ударов с лета/полу- лета/ с отскока слева на площадке с тренером («вертушка»)
- 30 ОРУ.Упражнения на выносливость.Подача мяча сверху на площадке.Игра на счет до 10 очков в хавкорте. Правила игры в теннис.
- М 31 ОРУ.Упражнения на выносливость.Подача мяча  
а сверху на площадке в 1 квадрат.Игра на счет до 10  
й очков в хавкорте. Правила игры в теннис.
- 32 ОРУ. Беговые упражнения .Подача мяча сверху на площадке во 2 квадрат. Игра на счет до 10 очков в



хавкорте. Правила игры в теннис.

- 33 ОРУ. Беговые упражнения .Подача мяча сверху на площадке квадрат и прием мяча с розыгрышем. Игра на счет. Правила судейства игры в теннис.
- 34 ОРУ.Прыжковые упражнения.Подача мяча сверху на площадке квадрат и прием мяча с розыгрышем. Контрольное тестирование ОФП и СФП.

## Приложение №2

### Нормативы для оценки общей физической подготовки.

Таблица 10

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	1	7.3	6.5	5.6	7.6	6.8	5.8
			2	7.0	6.3	5.4	7.3	6.6	5.6
			3	6.8	6.1	5.1	7.0	6.4	5.4
			4	6.6	5.8	5.0	6.9	6.1	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	1	11.0	10.5	9.9	11.6	10.9	10.2
			2	10.8	10.3	9.6	11.4	10.7	10.0
			3	10.6	10.1	9.4	10.8	10.5	9.6
			4	10.4	9.9	9.0	10.6	10.3	9.4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1	118	130	150	110	125	145
			2	122	140	155	118	130	155
			3	130	150	160	125	140	160
			4	140	160	165	135	150	165

4	Выносливость	6-минутный бег, м	1	600 и ниже	650	700	550	600	650
			2	650	700	750	600	650	700
			3	700	750	800	650	700	750
			4	750	800	850	700	750	800
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	1	3-4	5	2	4	7
			2	2	4-5	6	3	5	8
			3	3	5-6	7	4	6	9
			4	4	6-7	8	5	7	10
6	Силовые	Отжимание	1	5	7	9	3	5	7
			2	6	8	10	4	6	8
			3	7	9	11	5	7	9
			4	8	10	12	6	9	10

### Оценка специальной физической подготовленности

Таблица 11

Тест	мальчики				девочки				оценка
	класс								
	1	2	3	4	1	2	3	4	
Прыжок вверх(см)	35	37	39	42	33	35	37	39	Отл.
	31	33	35	38	29	31	33	35	Хор.
	26	29	31	34	25	27	29	31	Удов.
Прыжки на скакалке за 1 мин(кол-во раз)	80	90	100	110	90	100	110	120	Отл.
	70	80	90	100	80	90	100	110	Хор.
	60	70	80	90	70	80	90	100	Удов.
Бросок	4	7	10	13	5.5	7.5	9.5	11	Отл.

мяча(1кг) движением подачи		3	6	9	11.5		4.5	6.5	8.5	9.5	Хор.
		2	6	9	10		3.5	5.5	7	8	Удов.
«Челнок» (6x8м) (с)		16.1	15.1	14.1	13.6		16.3	15.8	14.3	13.8	Отл.
		16.6	15.6	14.5	14.0		17.3	16.8	14.7	14.2	Хор.
		17.1	16.1	14.9	14.4		18.3	17.8	15.1	14.6	Удов.
Ловля палки		5	4		2		5	4	3	2	Отл.
		7	6	5	4		7	6	5	4	Хор.
		9	8	7	6		9	8	7	6	Удов.

## Мониторинг отслеживания результатов по ОФП

Таблица 12

**Протокол № \_\_\_\_\_ тестирования по ОФП**

Ф.И.О. преподавателя \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дата проведения: осень «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. весна «\_\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 20 г

№

п/п

Ф.И.О. ребенка

бег 30 м

Бег 6 мин

прыжок в длину с места

Наклон вперед

челночный бег 3x10 м

отжимание

Уровень физ.развития

осень

весна

осень

весна

осень

весна

осень

весна

осень

весна

осень

весна

осень

весна

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10

11.



12.

13.

14.

15.

## Мониторинг отслеживания результатов по СФП

Таблица 13

### Протокол тестирования по СФП

Ф.И.О. преподавателя \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дата проведения: «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№

п/п

Ф.И.О. ребенка

Ловля палки

Прыжок вверх толчк. двух ног(см)

Метание набивного мяча(см)

«Челнок» (6х8м)

Прыжки на скакалке(1мин)

Уровень спецподготов.

осень

весна

осень

весна

осень

весна

осень

весна

осень

весна

осень

весна

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.



## **О Ц Е Н К А У Р О В Н Я технической подготовки 1 КЛАСС**

Таблица 14

№

п/п

Тест на технику выполнения элементов по теннису

Низкий

Средний

Высокий

1.

Жонглирование т. мяча вверх хватом «ладонная сторона вверх» (на месте)

15-20 ударов

20-25 ударов

25-30 ударов

2.

Жонглирование т. мяча вниз хватом «ладонная сторона вверх» (на месте)

15-20 ударов

20-25 ударов

25-30 ударов

3.

Жонглирование т. мяча поочередно вверх хватом «ладонная сторона вверх и вниз» ( на месте)

15-20 ударов

20-25 ударов

25-30 ударов

4.

Жонглирование т. мяча вверх хватом «ладонная сторона вниз» ( на месте)

15-20 ударов

20-25 ударов

25-30 ударов

5.

Жонглирование т. мяча вниз хватом «ладонная сторона вниз» ( на месте)

15-20 ударов

20-25 ударов

25-30 ударов

6.

Жонглирование т. мяча поочередно вниз хватом «ладонная сторона вверх и вниз» ( на месте)

15-20 ударов

20-25 ударов

25-30 ударов	Тест на технику выполнения элементов по теннису	Низкий	Средний	Высокий
--------------	---	--------	---------	---------

7.

Одиночные удары с отскока справа на площадь джепри вбрасывание мяча тренером с корзины.

7-8 ударов

8-9

ударов

9-10

ударов

8.

Одино  
чные  
удары  
с  
отскока  
справа  
на  
площа  
джепри  
вбрасы  
вание  
мяча  
тренер  
ом с  
корзин  
ы.

7-8

ударов

8-9

ударов

9-10

ударов

Оцени  
вать по  
правил  
ьному  
технич  
ескому  
выполн  
ению  
элемен  
та:

Отличн  
о -  
соблюд  
ены  
все  
аспект  
ы  
техник  
и и  
тактик  
и  
элемен  
та;

Хорош  
о -  
соблюд  
ены  
все  
аспект  
ы  
техник  
и и  
тактик  
и  
элемен  
та, но  
есть  
некото  
рые  
неточн  
ости в  
выполн  
ении;

Удовет  
ворите  
льно –  
есть  
серьез  
ные и  
грубые  
наруше  
ния  
при  
выполн  
ении  
элемен  
та.

**НОР  
МАТ  
ИВН  
ЫХ О**

**Ц Е Н  
О К У  
Р О В  
Н Я  
технич  
еской  
подгот  
овки 2  
класс**

Таблиц  
а 15

№	п/п				
1.		Серия ударов с отскока справа (плоский) у тренировочной стены на расстоянии 2м	15 -20 ударов	20 -25 ударов	25 – 30 ударов
2.		Серия ударов с отскока слева (плоский) у тренировочной стены на расстоянии 2м	15 -20 ударов	20 -25 ударов	25 – 30 ударов
3.		Серия ударов с отскока поочередно справа и слева (плоский) у тренировочной стены на расстоянии 2м	15 -20 ударов	20 -25 ударов	25 – 30 ударов
4.		Серия ударов с лета справа у тренировочной стены с расстояния 1м	15 -20 ударов	20 -25 ударов	25 – 30 ударов
5.		Серия ударов с лета слева у тренировочной стены с расстояния 1м	15 -20 ударов	20 -25 ударов	25 – 30 ударов
6.		Серия ударов с лета поочередно справа и слева у тренировочной стены с расстояния 1м	15 -20 ударов	20 -25 ударов	25 – 30 ударов

Оценивать по правильному техническому выполнению элемента:

Отлично - соблюдены все аспекты техники и тактики элемента;

Хорошо - соблюдены все аспекты техники и тактики элемента, но есть некоторые неточности в выполнении;

Удовлетворительно – есть серьезные и грубые нарушения при выполнении элемента.

**Н О Р М А Т И В Н Ы Х О Ц Е Н О К У Р О В Н Я** технической подготовки 3 класс

Таблица № п/п	Тест на технику выполнения элементов по теннису	Низкий	Средний	Высокий
1.	Серия ударов с отскока справа (крученный) у тренировочной стены в мишень 1.5x1.5 м на расстоянии 2.5-3м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
2.	Серия ударов с отскока слева (крученный) у тренировочной стены в мишень 1.5x1.5 м на расстоянии 2.5-3м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
3.	Серия ударов с отскока поочередно справа и слева (крученный) у тренировочной стены в мишень 1.5x1.5 м на расстоянии 2.5-3м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
4.	Серия ударов с лета справа у тренировочной стены в мишень 0.5x0.5 м на расстоянии 1м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
5.	Серия ударов с лета слева у тренировочной стены в мишень 0.5x0.5 м на расстоянии 1м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
6.	Серия ударов с лета поочередно справа и слева у тренировочной стены в мишень 0.5x0.5 м на расстоянии 1м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
7.	Серия ударов с полу-лета справа у тренировочной стены в мишень 0.5x0.5 м на расстоянии 1м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
8.	Серия ударов с полу-лета слева у тренировочной стены в мишень 0.5x0.5 м на расстоянии 1м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов
9.	Серия ударов с полу-лета поочередно справа и слева у тренировочной стены в мишень 0.5x0.5 м на расстоянии 1м	35-40 ударов	40-45 ударов	45-50 ударов

Оценивать по правильному техническому выполнению элемента:

Отлично - соблюдены все аспекты техники и тактики элемента;

Хорошо - соблюдены все аспекты техники и тактики элемента, но есть некоторые неточности в выполнении;

Удовлетворительно – есть серьезные и грубые нарушения при выполнении элемента.

**НОРМАТИВНЫХ ОЦЕНОК УРОВНЯ технической подготовки 4 класса**

Та блица 18  № п/п	Тест на технику выполнения элементов по теннису	Низкий	Средний	Высокий
1.	Серия ударов с отскока справа (крученный) на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	13-14 ударов	14-15 ударов
2.	Серия ударов с отскока слева (крученный) на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	13-14 ударов	14-15 ударов
3.	Серия ударов с отскока поочередно справ и слева и слева (крученный) на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	13-14 ударов	14-15 ударов
4.	Серия ударов с полу- лета справа на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	13-14 ударов	14-15 ударов
5.	Серия ударов с полу- лета слева на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	13-14 ударов	14-15 ударов
6.	Серия ударов с полу- лета поочередно справа и слева на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	13-14 ударов	14-15 ударов
7.	Серия ударов с лета справа на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	12-13 ударов	14-15 ударов
8.	Серия ударов с лета слева на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	12-13 ударов	14-15 ударов
9.	Серия ударов с лета поочередно справа и слева на площадке в паре по линии.	12-13 ударов	12-13 ударов	14-15 ударов
10.	Подача (плоская) сверху в 1квадрат	3 из 5-ти	4 из 5-ти	5 из 5-ти



11. Подача (плоская) сверху в 2квадрат 3 из 5-ти 4 из 5-ти 5 из 5-ти

Оценивать по правильному техническому выполнению элемента:

Отлично - соблюдены все аспекты техники и тактики элемента;

Хорошо - соблюдены все аспекты техники и тактики элемента, но есть некоторые неточности в выполнении;

Удовлетворительно – есть серьезные и грубые нарушения при выполнении элемента.

**Мониторинг технической подготовленности.**

Таблица 19

Действие	Зам ах	По дх од к мя чу	В ын ос ра ке тк и на мя ч	М ом ен т уд ар а	Ок он ча ни е уд ар а	Вы ход из уда ра	Об ща я оце нка
<b>I.Удары с отскока:</b>							
1.Плоские удары с задней линии справа/слева:  -в средней точке;  -в высокой точке;  - в высокой точке внутри корта							
2.Крученые удары с задней линии справа/слева:  -в средней точке;  -в низкой точке;  -в высокой точке;  -внутри корта с выходом к сетке							
3.Резаные удара с задней линии справа/слева:  - в средней точке;  -в низкой точке;  -в высокой точке;							

-внутри корта с выходом к сетке.							
4.Укороченные удары с задней линии справа/слева							
5. «Свеча»: -обводящая крученая справа/слева; -обводящая резаная справа/слева							
<b>II.Удары с лета:</b> - в средней точке; -в низкой точке; -в высокой точке; -укороченный удар							
<b>III.Удары над головой:</b> -с места с лета; -с отходом назад в прыжке; -с отходом назад с отскока; -с продвижением вперед с колена							
<b>IV.Подача:</b> 1.В I квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резаная							
1.В II квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резаная							

