АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«АВАНГАРД»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕННИСУ:

**«Игровые упражнения в процессе начального обучения теннису»**

Разработал:

Тренер – Суханов В.Ю.

Коломенский г.о.

2018

Способы обучения основным ударам в теннисе

Для обучения группы с различным уровнем двигательного опыта целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений. Основные удары с отскока демонстрируются на три счета, удар с лета на два, подача на три и смэш на два счета. Показ идет одновременно с объяснением. Для показа дети располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к тренеру. Показ идет в зеркальном отражении, тренер демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем детям, особенно при объяснении нового материала, тренер перемещается относительно строя детей: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева.

После каждой демонстрации ударов уделяется внимание левшам. Левшей необходимо собрать вместе, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы детей (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а тренер демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

Игры и упражнения для обучения основам тенниса

Каждый этап освоения движений основывается на использовании многочисленных подводящих упражнений. При обучении младших школьников теннису целесообразно придерживаться четырех этапов обучения:

Этап 1. Концентрация внимания.

***Основная задача***: удержание концентрации внимания на движущемся мяче.

***Инвентарь***: мячи разнообразной формы (большие, маленькие, средние, вытянутые); различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т.д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные эмоции) - по 1 шт. Теннисные мячи B Ball и Mid – 2-3 шт. «Удочка» (мяч на веревке, прикрепленной к концу палки) – 1 шт. Резиновые конусы по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные ошибки** | **Причина** | **Исправление** |
| рассеянный взгляд;  отсутствие концентрации внимания. | отсутствует адаптация к незнакомой обстановке;  не выработан «ритм» занятия, особенно на первых уроках | * привлечь взгляды детей, следить за глазами и направлением взгляда; * выстроить ритм занятия из простых упражнений; * делать игровые паузы. |

1.Игры и упражнения для удержания концентрации внимания на мяче:

1. *«Зоркий глаз».*

Обучающиеся стоят на метках, в руке учителя яркий мяч. Учитель водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз. а) ученики следят только глазами.

б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).

в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг). г) глаза + руки + ноги.

д) противоход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую.

*Вариант*: руки + ноги. При ошибке начисляется штрафное очко.

1. *«Зевака».* Обучающиеся стоят на метках. Учитель носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ученика. Ученики уворачиваются – приседают, не сходя с места.

*Вариант*: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отрабатывает штрафное очко.

3.*«Зеркальце».* У учителя и каждого ученика в руках мяч. Учитель перекладывает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., ученики повторяют, как в зеркале.

4.*«Прыгуны».* Учитель бросает мяч:

а) об пол - ученики прыгают вместе с мячом;

(при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.); б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;

в) верх – приседают.

1. *«Лягушка».* Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, ученики выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.
2. *«Два цвета».* У учителя в руках 2 разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т.п.) Ученики стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета. Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево). В начале два мяча двигаются по одинаковой траектории, потом каждый по своей. Цель – не сбиться, следить за своим мячом. Кто ошибся – выполняет шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми, ошибся еще раз – еще шаг назад и т.д. Выигрывает команда, у которой больше игроков находится на боковой линии.
3. *«Летчики».* Группа учеников построена по периметру корта. Задание:

а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть («замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз учитель дает словесные команды, потом нет.

б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола).

в) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

1. *«Светофор».* Ученики стоят у сетки, преподаватель на задней линии.

Вариант 1. У учителя яркие мячи одного цвета. Он стоит на центре задней линии и катит мячи вправо – влево вдоль этой же линии. Пока мяч катится внутри корта до пересечения с боковой линией - дети двигаются вперед. Как только мяч пересек боковую линию – движение запрещено, нужно ждать следующего мяча. Задача учеников – дойти до линии хавкорта.

Вариант 2. У учителя мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого). Ученики могут двигаться вперед, только если катится мяч выбранного цвета (например, зеленый). Кто ошибся делает шаг назад.

1. *«Карандаши»*. У детей в руках резиновые конусы. Учитель кидает мячи с различной траекторией (высоко, низко и т.д.).

а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо-влево.

б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

1. *«Руки, ноги».* Дети стоят на боковых линиях. Учитель бросает мяч вертикально вверх на 4-5 м. Когда мяч летит вверх – бег на месте, когда падает вниз – движения руками (чуть согнутые руки опущены вниз вперед, частые короткие махи).

Этап 2. Концентрация внимания + координация рук.

**Основные задачи**:

1.Развивать элементарное чувство мяча. 2.Научить правильно ловить теннисный мяч.

**Инвентарь:** Теннисные мячи B Ball и Mid - по 50 шт. на группу, теннисные ракетки, обручи, резиновые конусы - по количеству детей. Яркие мячи разнообразной формы и различной фактуры, небольшие мягкие игрушки и другие предметы, подходящие для ловли и отбивания. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные ошибки** | **Причина** | **Исправление** |
| Ученик ловит мяч близко к телу, руки крест-накрест. | Поздно видит мяч перед собой.  Поздно выносит руки на мяч. Не развита координация. | * использовать большие мячи, меньшее расстояние; * выполнять подготовительные упражнения: ловля мягкой игрушки; * задание на дом по ловле мяча. |

1. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: 1.*«Останови мяч»*. Ученики стоят по периметру корта, у каждого ребенка в руках резиновый

конус (держат ведущей рукой основанием вниз), за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Учитель из центра корта катит мячи под ноги детям. Ученики накрывают мяч конусом, а затем перекладывают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводится итог.

2*.«Поймай мяч».* Ученики стоят по периметру корта, учитель по очереди бросает каждому мяч. Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи. Конус держат двумя руками (одной рукой - правой, левой). В конце проводится подсчет мячей в обруче.

1. *« Куча мала».* Ученики выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Ученики передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.

б) крайние игроки меняются. По хлопку дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину учителя. Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи.

в) команды меняются местами.

1. *«Мяч соседу»*. Ученики стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.
2. «*Пустая ракетка».* Ученики стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. На каждой ракетке – по три мяча. По сигналу начинают переносить мячи с других ракеток на свою. За один раз можно брать только один мяч. Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.
3. *«Каракатица»* Ученики стоят на боковой линии:

*Вариант 1*: в парах, лицом друг к другу. Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.). По сигналу пары начинают перемещаться по корту к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает. Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).

*Вариант 2*: то же в командах. Команда разбивается на пары. Побеждает та команда, в которой больше пар дошло до финиша.

1. *«Рыцарский бой».* У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье». Ученики бьют мячом об пол ведущей рукой, перемещаются по корту и салят друг друга свободной рукой. Кого осалили или потерял мяч – выбывает из игры.
2. *«Горячая картошка».* Ученики стоят перед тренером двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Тренер кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Ученики как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде

«Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

1. *«Гонка мячей»* Ученики стоят в круге. Внутри круга - 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей). Выбирается направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу. Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, педагог говорит «Стоп, у. ..( называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. По хлопку направление передачи мяча меняется.
2. *«Нападающие и защитники».* Дети делятся на две команды: одна – защитники, другая – нападающие. Две команды стоят друг напротив друга. У нападающих – по 4 теннисных мяча, у защитников в руках различные предметы: конусы, полукруглые фишки, банки из - под мячей, короткие палочки и т.д. (подходит любой предмет или инвентарь, которым можно отбивать мяч).

По сигналу нападающие начинают выбивать защитников. Защитники отбивают снаряды (мячи) предметами в руках. Если мяч коснулся корпуса защитника – он выбывает, если нападающий промахнулся 4 раза – он тоже выбывает. В конце раунда подводится итог. В следующем круге команды меняются ролями.

Этап 3. Упражнения с ракеткой.

**Основные задачи**: 1.Подготовить моторику руки к упражнениям с ракеткой и мячом.

1. Развить «чувство ракетки».
2. Укрепить мышцы рук.

**Инвентарь**: Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи -50 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, круг d=10-15см красный с одной и зеленый с другой

стороны (для игры в светофор), ленточки на каждого ребенка длиной 2-3м, дуги для подлезания - 4 шт., пустые банки из-под мячей по количеству детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные ошибки** | **Причина** | **Исправление** |
| 1.Расслабленная кисть при ударе | тяжелая ракетка; слабые мышцы рук. | перехватить ракетку ближе к головке;  - выполнять удар 2 руками; заменить ракетку на более  легкую. |
| 2. Не попадает ракеткой по мячу | слабые мышцы рук;  нет контроля над движением  рук | включать действия с предметом (ловля мяча конусом, - отбивание мяча чехлом от ракетки и. т.д.);   * уменьшить расстояние для наброса мяча; * выполнять упражнение медленно;   катать мячи по полу; выполнять необходимое количество повторов за несколько приемов. |
| 3.Рассеянное внимание | младше группы по психологическому возрасту | уменьшить объем упражнения; предложить более простой вариант задания. |

3. Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке.

1. *«Шейкер».*

Вариант 1: дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо- влево. Мяч не должен падать с ракетки.

Вариант 2: то же с перемещением по залу.

1. *«Курочки».* Ученики перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 легких мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она бегает и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».
2. *«Гонки с мячами».* Ученики делятся на две команды. На команду - один мяч. Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.
3. *«Салют».* Ученики делятся на несколько команд.

Вариант 1: каждый игрок держит на ракетке по 2 мяча. По сигналу необходимо добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, бегом вернуться обратно и встать в конец колонны (перекидывать мячи можно только находясь у сетки, стартовать - когда игрок своей команды пересек заднюю линию).

Вариант 2: каждый игрок несет на ракетке 3- 4 мяча.

1. *«Белки».* Дети делятся на несколько команд. Каждая команда стоит с ракетками на задней линии. На двух уровнях - на ¾ и ¼ корта выложены мячи для каждой команды (параллельно задней линии, по 1 мячу на каждого игрока на первом и втором уровне). Задача: добежать до первого уровня, положить мяч на ракетку, бежать до второго уровня, положить второй мяч на ракетку, добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, вернуться бегом обратно, коснуться следующего игрока в команде, встать в хвост.
2. *«Сэндвич».* У каждого мяч и ракетка. Разделить учеников на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д. Получается пирамида – ракетка- мяч. Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.
3. *«Круг».* Ученики стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д. Все дети по очереди отбивают мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом.
4. *«Футболисты».* Команды выстраиваются в колонну на задней линии. У каждого ученика ракетка и мяч. Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания). Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца. За попадание команда получает очко. В конце подсчитывается итог.
5. *«Салки мячом».* У ведущего в руках поролоновый мяч, он бегает и салить других детей, кидая в них мяч. Правило: Мяч в голову не кидать! На группу детей выбирается несколько «салок» – из расчета на 5-6 человек один - «салка».

*10.«Отними морковку».* Дети делятся на две команды – нападающие (лисы) и убегающие (зайцы).

У каждого ребенка в руках ракетка. У «зайцев» на ракетке – резиновый конус (морковка). У

«лис» ракетка пустая. По сигналу – «лисы» бегут отнимать морковку у «зайцев», а те убегают, стараясь не потерять конус с ракетки. Если «лиса» отняла конус (морковку) – она кладет себе его себе на ракетку и становится «зайцем». Ребенок с пустой ракеткой становиться нападающим («лисой») Правило: руками конус не держать!

Этап 4. Освоение навыков игры.

**Основные задачи**: Освоение техники ударов с отскока справа и слева с места.

**Инвентарь**: Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., удочка – 2 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, скамейка, Резинка или сигнальная лента L=12м.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные ошибки** | **Причина** | **Исправление** |
| Ракетка подходит к мячу с раскрытой струнной поверхностью | Слабая кисть | -следить за положением ракетки перед ударом: ракетку поставить в положение назад вниз, торец ракетки смотрит на сетку;  -следить за положением кисти при ударе;  -зафиксировать начало выхода ракетки на мяч, несколько раз выполнить ударное движение вместе с рукой ребенка с необходимым усилием;  -катить мяч по корту, игровая поверхность ракетки  наклонена к полу. |
|  |  | -двигать по полу кубик, игровая поверхность ракетки наклонена к полу. |
| После удара | Не работают плечи | -выполнять движение удара по «удочке» впереди себя с проводкой;  -катить ракеткой мяч по скамейке обращая внимание на разворот плеч. |
| ракетка |  |
| прижимается к |  |
| туловищу, не |  |
| уходит за плечо |  |
| Слишком большой замах, остановка ракетки в точке удара и  маленькая проводка | Нет ритма в движении удара | -считать («раз», «два», «три») при выполнении удара;   * выполнять движение удара по «удочке» впереди себя с проводкой; * выполнять движение без замаха, делать проводку; |
|  | -катить мяч по скамейке ракеткой с длинной  проводкой. |
| Вес тела остается на задней ноге | Не контролирует баланс тела | * выполнять перекаты с ноги на ногу; * выполнять имитацию ударов с перекатом вперед. |
| Шагает одноименной ногой вперед | Не контролирует ноги | - выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой;  -шагать вперед на монетку. |
| Скачет в момент удара | Не контролирует баланс при ударе | -поставить ученика в полуприсед в полуоткрытой  стойке, распрямляться в момент удара, ноги не отрывать от пола. |

4.Игры и упражнения для освоения навыков игры:

1. *«Перекаты».* Класс располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед- назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!
2. *«Карусель».* Ученики с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.
3. *«Дорожка для имитации удара».* Цель: разучить этапы выполнения удара с отскока. По диагонали корта отмечается метками 4 зоны. В каждой зоне выполняется часть удара с отскока (справа или слева).

Зона 1: точка контакта и перенос веса тела (счет: раз). Зона 2: точка контакта и перенос веса тела (счет: раз)

+ сопровождение (счет: раз-два).

Зона 3: замах (счет: раз) + точка контакта и перенос веса тела (счет: два) + сопровождение

(счет: три).

Зона 4: удар по мячу с наброса из-за спины, дети считают: раз (замах), два (удар), три

(сопровождение).

1. *«Ловцы».* Ученики с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.
2. *«Длинный разбег».* Мяч лежит на скамейке. Ученики по очереди выполняют удар справа или слева, стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед. Ноги располагаются на метках, руки тянется вперед, выполняя сопровождение мяча. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.
3. *«Тренер и ученик»*. Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч («тренер»), второй отбивает в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.
4. *«Часики».* Ученики стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м., между ними – линия.

Вариант 1: обе ракетки лежат на полу. Ученики по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают перекат с одной ноги на другую вперед-назад («тик-так») - 2 раза, потом отпускают мяч.

Вариант 2: один ученик кидает мяч с перекатом, второй также с перекатом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому, затем меняются.

Вариант 3: игра в паре с перекатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

1. *«Веревочка».* Перед учениками натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Ученики перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы ученики контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

9.*«Длинная веревочка».* Поперек корта чуть ближе линии хавкорта натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети располагаются в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача – аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии хавкорта каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги. В этом упражнении педагог играет с одним ребенком. Учитель выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы.

Помощники по очереди играют вслед за ним со следующим ребенком и т.д. Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

10*.«Мини-теннис».* Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2×4 м (это корт). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Ученики делятся на команды по 2-4 человека. Команды располагаются за линией корта, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко. Кто выиграл

* получает очко для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.