**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Виктория»**

**Старооскольского городского округа**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Техническая подготовка начального уровня:**

**пошаговое обучение ударам справа и слева**

**по отскочившему мячу в теннисе»**

Разработчики:

инструктор-методист МАУ ДО

СШОР «Виктория» Русанова А.Е.,

тренер-преподаватель Корнеева Н.В.

Старый Оскол

2024 год

**Аннотация**

Данная методическая разработка описывает вариант учебно-тренировочного занятия с применением простых, доступных приемов и методов для обучения детей некоторым базовым ударам в теннисе начального уровня подготовки с учетом того, что обучающиеся не имеют специальной физической подготовленности для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Предполагаемый возраст обучающихся – 7-8 лет. Материал основан на опыте обучения основам тенниса в спортивной школе.

**Содержание**

**Аннотация ………………………………………………………………2 стр.**

**Вводная часть …………………………………………………………..3 стр.**

**Основная часть** (План-конспект занятия) **…………………………... 5 стр.**

**Цели, задачи, инвентарь и прочее**…………………………………..**5-6 стр**.

**Примечание** …………………………………………………………..**6-7 стр.**

**Заключение** ……………………………..**……………………....………7 стр.**

**Список использованной литературы и источников ……………8-9 стр.**

**Таблица 1. Ход занятия** …………………….………………….….**10-13 стр.**

**Вводная часть**

**Актуальность** данной методической разработки основана на принципе простоты и доступности, рассчитанном на обучение современных обучающихся. Многие опытные тренеры-преподаватели спортивной направленности и тренеры отмечают, что в течение последних 15 лет уровень развития двигательных навыков детей, начинающих обучение в спортивной школе, постепенно снижался. При первом опыте обучения детей, не имеющих специальной физической подготовки, стало понятно, что необходимо максимально упростить сложные теннисные движения, сделать их более простыми для освоения. То есть, разбить их на части и осваивать пошагово, постепенно соединяя воедино и усложняя движение. Доступность заключается в возможности проводить учебно-тренировочные занятия в спортивном зале с использованием помимо теннисного (детские ракетки и мячи), другого школьного спортивного инвентаря.

Многие скажут, что большой теннис не самый подходящий вид спорта, для обучения в спортивной школе, но я могу привести несколько аргументов в его пользу. Этот вид спорта по праву, считается одним из самых зрелищных, эмоциональных, интеллигентных и утонченных. Игра в теннис требует от игроков высокой концентрации внимания, интеллектуальных способностей, а также максимального напряжения физических и моральных сил. Сложные и разнообразные движения теннисиста вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма. При этом в теннисе нет физического контакта между соперниками. Это обусловлено сложившимися правилами игры и наличием сетки на игровом поле, которая разделяет соперников. Поэтому одержать победу над соперником можно только своим техническим мастерством, интеллектом и физической подготовкой – хорошая мотивация, не так ли? Кроме того, применение каких-либо вариантов обмана и жульничества, нарушения правил игры с целью выигрыша, считается очень недостойным и бесчестным поведением по отношению к сопернику. Это оказывает большое влияние на воспитание правильного спортивного поведения. Занятия теннисом прививают обучающимся «джентельменский стиль поведения», как можно красиво выигрывать и достойно проигрывать. Закладываются основы для дальнейшего гармоничного, физического и нравственного развития обучающихся, их социализации в обществе. Формируется первичный интерес к ведению здорового образа жизни и желанию регулярно заниматься физической культурой и спортом – единственно верный путь борьбы со снижением двигательной активности детей.

Нет ничего нового в попытке, заинтересовать обучающихся принципами здорового образа жизни посредством активного привлечения к занятиям различными видами спорта. **Новизна** скорее состоит в очередной попытке переосмыслить насколько человеку для полноценной, гармоничной жизни необходима двигательная активность.

Способ обучения детей сложным движениям по шагам, разбивая их на несколько простых для освоения составляющих, также не является новинкой. **Новизна** проявляется в постоянном поиске тренеров-преподавателей и тренеров, необычных приемов и упражнений, позволяющих подвести к освоению сложного движения и научить ему, т.е. сформировать новый двигательный навык.

**Цель** методической разработки – познакомить с вариантом обучения детей основным ударам по отскочившему мячу на примере одного учебно-тренировочного занятия в рамках дополнительного образования. Приведенное учебно-тренировочное занятие входит в учебно-тематический план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

**Задачи методической разработки:**

1. Предложить свой вариант Плана-конспекта учебно – тренировочного занятия по выбранной тематике для использования в практической деятельности тренеров-преподавателей спортивных школ.
2. Познакомить с простыми подводящими и специальными упражнениями с использованием разных мячей для обучения детей определенным двигательным навыкам и развития необходимых физических и личных качеств.
3. Продемонстрировать эффективность распространенного принципа обучения «От простого к сложному».

**Основная часть**

Основная часть методической разработки представляет собой подробный План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия.

**План-конспект занятия**

**Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема учебно-тренировочного занятия: «**Техническая подготовка: удары справа и слева по отскочившему мячу».

**Цель учебно-тренировочного занятия:** Овладеть техникой выполнения ударов по отскочившему мячу начального уровня сложности для дальнейшего совершенствования двигательных навыков.

**Задачи учебно-тренировочного занятия:**

***Обучающие:***

1. Изучить пошаговую технику ударов по отскочившему мячу справа и слева.

2. Освоить подводящие упражнения для выработки правильного двигательного навыка при выполнении ударов по отскочившему мячу справа и слева.

3. Приступить к освоению навыков выполнения ударов по отскочившему мячу справа и слева начального и среднего уровня сложности с помощью специальных тренировочных упражнений.

***Развивающие:***

3. Содействовать развитию физических качеств: ловкости, координации движений и ориентации в пространстве.

4. Развивать личные качества обучающего: настойчивость, трудолюбие, целеустремленность и волю.

***Воспитательные:***

5. Создать условия для развития сообразительности, находчивости, самостоятельности и внимательности.

6. Прививать интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

**Тип занятия:** обучающий.

**Метод проведения:** рассказ, показ, тренировочный.

**Инвентарь:** детские мячи для большого тенниса красного уровня (30 шт.), баскетбольные мячи (4-8 шт.), плоские напольные мишени (10 шт.); напольные фишки разного цвета (20 шт.); мишени-конусы (4 шт.), сетка для б/тенниса.

**Оборудование:** ноутбук, экшен-камера (камера мобильного телефона), штатив.

**Ход учебно-тренировочного занятия** (Таблица 1.)

Примечание: Во второй части учебно-тренировочного занятия на этапе: 3. ***Техническая подготовка с элементами СФП*** *(часть 2)* во время выполнения обучающимися заданий 2 и 3, для дополнительного контроля удобно использовать экшен-камеру (или камеру обычного смартфона) на штативе для видео-фиксации. Обучающимся очень нравится последующий совместный просмотр и анализ зафиксированных на камеру их движений. Такие совместные просмотры с разбором положительно влияют на мотивацию обучающихся, приучают их к самоконтролю при самостоятельном выполнении упражнений. Кроме того, увидев себя со стороны, обучающиеся быстрее рефлексируют, и исправляют собственные технические ошибки, улучшая свои двигательные навыки. При грамотно построенном обсуждении и общении во время таких видео просмотров удается наладить хорошие доверительные взаимоотношения в спортивном коллективе. Обычно, в дальнейшем обучающиеся проявляют еще больше старания и усилий для обучения.

**Заключение**

Простые приемы, подводящие и специальные упражнения, описанные в данной методической разработке, показали свою эффективность при обучении детей, не имеющих специальной физической подготовленности, большому теннису на начальном уровне подготовки. При условии регулярного посещения учебно-тренировочных занятий не реже 2-3 раз в неделю. Для обучения детей с низким и средним уровнем физической подготовки сложным двигательным навыкам наиболее подходит принцип обучения «От простого к сложному».

Отдельные методы, подходы и упражнения вполне могут быть востребованы в практической деятельности тренеров-преподавателей, а также инструкторов спортивных школ.

**Список использованной литературы и источников**

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987.-176 с.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980.-127с.
3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте/ Пер. с англ.-М.: Физкультура и спорт, 1978.-224с.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой. Пер. с англ..-М.:ЗАО «Олимп-Бизнес»,2004.-336 с.
5. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. М.: Дедалус, 2001.-192с.:
6. Макарова Г. А. Спортивная медицина - Физическая культура и спорт./ М.: Советский спорт 2003.- 480 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977-280 с.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. М.: Олимпийская литература, 1999-318 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. М.: АСТ Астрель, 2002.-863 с.
10. Примерная программы для ДЮСШ, СДЮШОР по волейболу, футболу, настольному теннису, теннису. М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005г.
11. Скородумова А. П. Теннис. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса)/ М., 1990.-374 с.
12. Шодих М. Круговая тренировка. М.: ФиС, 1966.-165 с.
13. Удар справа по отскочившему мячу Роджера Федерера. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [YouTube]. - Режим доступа: - <https://youtu.be/cWGP3YiPYwo> ,

<https://youtu.be/6JIJHodLiOk> , свободный. Дата обращения: 09.04.2021.

1. Двуручный удар слева по отскочившему мячу Новака Джоковича. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [YouTube]. - Режим доступа: - <https://youtu.be/uXdmm9U_k2Y> , свободный. Дата обращения: 09.04.2021

Таблица 1. **Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** **(10 мин.)** | | | |
| 1. | Построение, приветствие, перекличка. | 1 мин. | В одну шеренгу.  Выполнить команду «По порядку рассчитайсь!». |
| 2. | Сообщить тему и задачи занятия. | 1 мин. | Фронтальный метод организации деятельности учащихся. |
| 3. | ***Разминка:***   1. Ходьба:   - на передней части стопы, руки за головой;  - на пятках, руки перед собой;  - на внешней части стопы;  - на внутренней части стопы;  - руки перед собой поворот тела вправо/влево, в противоход на каждый шаг.   1. Бег:   - обычный;  - приставной шаг правым (левым) боком, руки на пояс;  ***ОФП:***  - выполнение на бегу упражнений для ног «Восьмерка» и «Петелька» вокруг напольных мишеней и конусов;  - ускорения от фишек до сетки.  - переход на шаг, ходьба. | 1 мин.  3 мин.  4 мин.  4 подхода  4 подхода | Руки прямые, ладони внутрь  Локти отведены назад  Спина прямая  Темп средний.  Соблюдать дистанцию.  Перемещения выполняются на полусогнутых ногах, руки согнуты на уровне груди.  Темп средний и быстрый.  Высокий темп.  Восстановление дыхания. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** **(70 мин.)** | | | |
| 1. | ***Техническая подготовка*** *(часть 1)*.  Разминка руки с ракеткой – выполнение подбиваний мяча:  - подбивания мяча с переворотом ракетки на каждый удар мяча;  - подбивания мяча с прочесом по струнам, создавая вращение мяча;  - подбивания мяча ракеткой от пола «баскетбол ракеткой», используя;  - подбивания с полулета справа и слева на стенке.  *Перестроение.*  *Расположить учащихся на одной половине зала в шахматном порядке лицом к сетке.*   1. Разбор движения при выполнении ударов по отскочившему мячу справа и слева у сетки на составляющие части (этапы), изучить и повторить движение по частям до точки удара (фиксация ракетки у сетки), затем с сопровождением ракетки (завершение удара).   *Перестроение.*  2. Выполнение подводящих упражнений для формирования правильного двигательного навыка при выполнении ударов с отскока по мячу:  - самостоятельные броски баскетбольного мяча у стенки с правильным замахом слева/справа в стену с переносом веса тела на нужную ногу;  - самостоятельные броски утяжеленного мяча (1 кг) у стенки с правильным замахом слева/справа в паре с партнером с переносом веса тела на нужную ногу в динамике, перемещаясь приставными шагами влево/вправо. | 25 мин.  20-30 повторов  20-30 повторов  20-30 повторов  20-30 повторов  6-8 повторов  20 повторов  20 повторов | Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.  Темп размеренный и быстрый.  «Восточная» хватка ракетки.  «Западная» хватка ракетки», положение ладони вверх.  Учебная хватка ракетки за шею «Большая рука».  Учебная хватка ракетки за шею «Большая рука».  *Педагогу распределить учащихся по индивидуальным местам на поле с учетом уровня подготовленности\*.*  *Проверить безопасную дистанцию между учащимися!*  Имитация движения на местах и у сетки по частям (учащиеся распределяются вдоль сетки с двух сторон друг напротив друга):   1. исх. положение тела – готовность к приему мяча и выполнению удара; 2. разворот и замах ракетки (двумя руками); 3. подход к мячу («Ноги-ноги»); 4. точка удара; 5. сопровождение ракетки.   *Педагогу следить за правильностью выполнения движений. Исправлять типичные ошибки учащихся:*  *- недостаточный разворот тела при замахе;*  *- при выполнении замаха локоть/локти прижаты к телу;*  *- отсутствие замаха или, наоборот, ракетка отведена слишком далеко назад;*  *- неправильное положение ракетки в точке удара;*  *- отсутствие сопровождения ракетки при завершении удара или опущенный локоть/локти.*  *Распределить учащихся по инд. местам у стенки для самостоятельной работы.*  - выполнить замах слева/справа держа баскетбольный мяч двумя руками; затем сделать бросок мяча, сопровождая его полет руками;  - при выполнении броска необходимо подобрать ногу и перенести на нее вес тела одновременно с броском мяча\*;  -\*с утяжеленными мячами выполняется такое же движение при броске (добавляется динамика перемещений влево/вправо и слаженная работа в паре с партнером).  *Педагог проверяет и помогает исправить ошибки в движении каждому учащемуся*. |
| **Перерыв 2 минуты** | | | |
| 2. | ***Теоретическая подготовка*.**  Ознакомление обучающихся с техникой выполнения ударов по отскочившему мячу справа и слева.  Демонстрация видеороликов:  1. Удар справа в исполнении Р.Федерера в замедленном повторе.  2. Двуручный удар слева в исполнении Н.Джоковича в замедленном повторе. | 5 мин. | Фронтальный метод организации деятельности обучающихся  *Тренеру-преподавателю разобрать движения знаменитых теннисистов на основные этапы, показать положение тела игрока и движение ракетки при выполнении ударов по отскочившему мячу.*  *Обратить внимание обучающихся, насколько естественно, свободно и красиво выполнено движение.* |
| 3. | ***Техническая подготовка с элементами СФП*** *(часть 2)*.  *Перестроение.*  *Расположить обучающихся на одной половине зала в шахматном порядке лицом к сетке.*   1. Выполнить полное движение имитируя удары слева и справа по отскочившему мячу на месте.   *Перестроение.*   1. Выполнение тренировочных упражнений у стенки для закрепления навыка при выполнении ударов с отскока по мячу среднего уровня:   - удар справа на стенке с остановкой мяча после отскока от стены;  - двуручный удар слева на стенке с остановкой мяча после отскока от стены.  *Перестроение – деление на две команды.*   1. Выполнение ударов с отскока по мячу слева и справа в динамике поочередно двумя потоками (уровень сложности – средний). | 30 мин.  6-8 повторов  20-30 повторов  20-30 повторов  2-3 подхода | Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.  *\*Обучающиеся встают на те же инд. места на поле, которые определил тренер-преподаватель в 1-й части учебно-тренировочного занятия. Проверить безопасную дистанцию между обучающимися!*  *Акцентировать внимание на правильности выполнения движения, свободном, размашистом и слитном движении.*  Имитация движения на местах – акцент на полное, слитное и размашистое движение (повторяем движение лучших из лучших).  *Тренер-преподаватель проверяет и помогает исправить ошибки в движении каждому обучающемуся*.  *Распределить обучающихся по инд. местам у стенки для самостоятельной работы.*  - обучающийся самостоятельно подбрасывает себе мяч и выполняет удар справа или слева в направлении тренировочной. стенки.  - после отскока от стены, обучающийся тормозит мяч ракеткой, подбрасывая его себе для следующего удара и выполняет соответствующий удар.  *Акцентировать внимание на правильности выполнения движения, свободном, размашистом и слитном движении, исправлять ошибки.*  *Разметить обе половины зала с помощью различных напольных мишеней («Пяточки», цветных фишек, мишени-конусы) для указания направления движения обучающихся при выполнении тренировочного упражнения* *и указания направления удара.*  *Выполнить команду «На первый, второй рассчитайсь!»*  Тренер-преподаватель набрасывает мячи из-за сетки поочередно каждому обучающемуся из соответствующей команды:  - обучающийся выполняет подход к мячу и полный удар слева или справа с отскока;  - после завершения удара, обучающийся ускоряется по диагонали к сетке;  - затем выполняет скрестный шаг, в сторону своей команды и «Восьмерку»;  - занимает свою очередь в конце команды.  *Тренер-преподаватель обращает внимание на неточности в движениях при их наличии и подбадривает обучающихся.*  *\*\*На начальном этапе обучения тренеру-преподавателю необходимо указывать обучающимся направление наиболее вероятного полета мяча при самых распространенных технических ошибках, приучая анализировать свои неудачи и исправлять их сразу при следующей попытке.* |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** **(10 мин.)** | | | |
| 1. | Построение в круг.  Восстанавливающие упражнения. | 5 мин. | Упражнения на растяжку с акцентом на дыхание. |
| 2. | Построение в одну шеренгу.  Подведение итогов урока. Объявление домашнего задания. | 3 мин. | Фронтальный метод организации деятельности обучающихся.  «Вы сегодня хорошо работали, молодцы!  Что было самым интересным для вас?  Кто почувствовал ситуацию успеха: «У меня получилось!»  Что было самым трудным?  Над чем ещё необходимо поработать?  Тренер-преподаватель оценивает успехи обучающихся.  *Д/з: просмотр замедленного повтора подачи в исполнении известных теннисистов (соответствующие видеоролики выложены в группе» «теннис» ВК).*  Спасибо за внимание! Всего доброго! |
| 3. | Организованный выход из спортзала. | 1 мин. | В колонне по одному. |