

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детско-юношеская спортивная школа № 3  
городского округа – г.Волжский Волгоградской области  
(МБОУ ДОД ДЮСШ №3)

Методическая разработка  
для групп 1 года обучения  
«Школа мяча»

Составили:  
тренеры-преподаватели  
Попова Т.О., Фисун С.П.  
(теннис)

Волжский 2016

## Содержание.

1. Введение
2. Система проведения теста.
3. Приложение.
4. Список используемой литературы

В программе обучения теннисом на начальном этапе проводится занятия с теннисным мячом, чтобы у детей формировать правильные навыки владения теннисным мячом. Этот этап занимает 2-3 недели. После чего дети сдают тесты.

*Цель тестирования – оценить навыки владения теннисным мячом, насколько воспиталось «чувство мяча», умение владеть мячом с места. Владение мячом в движении - реакция на движущийся объект. В дальнейшем юные теннисисты должны выполнять более сложные упражнения уже с ракеткой и мячом, поэтому важно развить умение чувствовать мяч в простейших упражнениях.*

В тестах участвуют дети 7-8 лет. Используется единый комплекс упражнений. Все получают индивидуальные карточки (приложение №1)

В которых указывается результат. Тесты (приложение №2) проходят в спортивном зале. Упражнения разделены на станции и выполняются потоком от первого до последнего участника в течении 30 секунд с переходом в течении 1 минуты. На каждой станции стоят судьи из числа старших воспитанников, которые показывают детям упражнение на этой станции и контролируют выполнение и записывают результат в карточки. После выполнения тестов карточки сдаются тренеру. Оцениваются тесты баллами – 3,4,5. Затем подсчитываются результаты. Заносится в итоговую таблицу (приложение №3). Минимальное количество зачетных баллов – 18.

#### Перечень упражнений.

1. Поймать мяч отскочивший от пола.
  - ударить об пол и поймать двумя руками;
  - ловить мяч на уровне пояса.
2. Подбросить вверх и поймать с лета.
  - подбрасывать мяч выше головы.

3. «Вратарь» Поймать мяч брошенный тренером с одного отскока с 3 метров.

- бросать мяч вправо, влево

4. Поймать мяч брошенный в стену с лета.

- расстояние от стены 1,5;

- бросать и ловить мяч двумя руками снизу

5. Метание мяча на точность в квадрат на стене 50х50 с 3 метров.

6. Метание мяча на дальность с трех попыток.

*Успешно сдавшие тест юные теннисисты получают сертификат.*

По результатам тестов видно наглядно какими упражнениями успешно овладели воспитанники, а над какими надо еще работать. Кому можно переходить на следующий этап освоения упражнений с ракеткой и мячом и изучения техники ударов в теннисе, а кому стоит еще позаниматься с мячом не исключая даже выполнений «домашних заданий». Чувство мяча природное качество. Не все дети обладают этим качеством полноценно, но оно тренируемо.

Важный момент подготовки – наличие тестов дисциплинирует воспитанников на занятиях. И этому подтверждению уже 6 лет.

**Карточка игрока.**

Дата проведения \_\_\_\_\_ Тренер \_\_\_\_\_

Ф,И. игрока \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Упр-ние	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Баллы/						

**Нормативы оцениваются баллами 3,4,5**

№1 – 16\14\12 количество раз.

№2 – 16\14\12 раз.

№3 – 8-10\6-7\4-5 раз

№4 – 8-10\6-7\4-5 раз

№5 – 8-10\6-7\4-5 раз

№6 – мальчики 14\11\8, девочки 12\10\8.

## Список используемой литературы

- 1.«Основы игры в теннис» Г. Кондратьева, Физкультура и спорт 1959 г.
- 2.Теннис С.П. Белиц- Гейман, Физкультура и спорт 1977г
- 3.Искусство побеждать в теннисе Р. Лэйвер, Физкультура и спорт 1976 г
- 4.Теннис. Секреты мастерства П. Метцлер . Советский и спорт 2000 г
- 5.Теннис за 3 дня. Жан- Поль Лот, Физкультура и спорт 1984 г
- 6.Академия тенниса - 2009. (три книги).
- 7.Боллетъери Н. Теннисная академия - 2009.
- 8.Голви Т. Внутренняя игра в теннис - 2009.