МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР»

АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

ПО ТЕМЕ:

«Подача. Виды подач: «Маятник», «Веер»»

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДАВЛЯТОВА Н.В.

**Тема занятий:** « Подача. Виды подач: « Маятник», « Веер».

**Цель занятия**:

Изучение тактических схем подачи в игре в настольный теннис.

**Задачи занятия**:

**Образовательная** – изучение (повторение) тактических схем подач в игре теннисистов разных стилей, опробование на практике техники реализации этих схем. Изучение техники безопасности во время игры в настольный теннис

**Развивающая** – развитие вариативности (креативности) мышления теннисистов, развитие коммуникабельных навыков воспитанников. Развитие ловкости, быстроты и точности реагирования, равновесие, гибкость, выносливость и скоростные качества.

**Воспитательная** – развитие гражданской активности воспитанников, Повышение заинтересованности к выборному процессу всех уровней. Преподнести настольный теннис, не только как спорт, но и как интересный вид отдыха. Воспитать целеустремленность, настойчивость, выдержку и самообладание развивает быстроту и точность реагирования, равновесие, гибкость, выносливость и скоростные качества

**Ожидаемый результат:**

Обучающиеся должны знать:

1.Разные способы подач при игре в настольный теннис и применять полученные знания на практике.

2. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий.

**Оборудование:** столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шарики, сетка.

**Средства ТСО:** компьютер, проектор, экран.

**Методы обучения:**

**Наглядные:** при помощи мультимедийного устройства демонстрация иллюстраций , схем , фильмов.

**Словесные:** рассказ, беседа.

**Практические:** закрепление теоретических знаний. Показ способов подач. Закрепление полученных знаний при помощи игры в настольный теннис.

**Аналитические:** анализ игры, самоанализ.

**Мотивация:**

1. Ориентированная диагностика уровня освоения знаний, умений, навыков обучающихся;

2. Готовность обучающихся восприятию новых знаний;

3. Дальнейшее прослеживание эффективности обучения обучающихся

**Структура занятия.**

Тренировочное занятие состоит из 4 частей:

1.Подготовительная часть.

2. Теоретическая часть

3. Практическая часть

4.Заключительная часть

**Ход занятия:**

1. **Подготовительная часть**. Продолжительность 15 мин.

1. Построения, объяснения целей и задач (2 мин)

2. Повторение техника безопасности занятия (3мин).

3.Разминка. Цель разминки: подготовка сердечно- сосудистой системы и костно-мышечного аппарата к выполнению тренировочных занятий.

И так, ребята давайте свами повторим технику безопасности.

**1 вопрос**: Какие требования безопасности перед началом занятий? (отвечают обучающиеся:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.)

**2 вопрос:** Какие требования безопасности во время занятий?(отвечают обучающиеся:

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками)

**3 вопрос:** Какие требования безопасности в аварийных ситуациях? ( отвечают обучающиеся:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и умет оказывать первую доврачебную помощь.

**4 вопрос**: Какие требования безопасности по окончании занятий? ( отвечают обучающийся:

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить педагогу.)

Молодцы, теперь приступим к разминке.

**Разминка:**

Ребята сегодня разминку мы с вами проведем в качестве игры : Один против всех»

С целью дать динамическую разминку на все группы мышц ребятам предлагается провести игру «Один против всех». Педагог встает с одной стороны стола, обучающиеся в очередь выстраиваются с другой стороны. Начинается игра накатом справа направо (слева налево) ребята поочередно отбивают мяч, после чего оббегают стол (и педагога) и становятся в конец очереди, и так пока один из обучающихся не ошибется. Допустив две ошибки, обучающийся покидает очередь. Так пока не останется только один, он и признается победителем.

Молодцы. Теперь все рассаживаются по местам.

1. **Теоритическая часть**. Продолжительность 35 мин.

Тема занятия сегодня у нас подача.

Подачи в современном настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Основная задача его — введение мяча в игру. А подавать, так же, как и принимать, подачи за одну партию приходится в среднем 20—25 раз.

Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет. Это — единственный удар, который не зависит от действий соперника. Ведь выполняя подачу, вы сами подбрасываете себе мяч. В последнее время подача стала таким важным атакующим приемом, который сразу позволяет выиграть очко. В хорошей подаче половина успеха выигрыша очка. Кроме того, от того, какую подачу вы подадите, во многом зависит ход розыгрыша очка. Она может быть активной, атакующей, которой сразу же выигрывается очко, или подготовительной к следующим атакующим действиям. Стремясь дезинформировать соперника, современный игрок часто при выполнении подачи применяет дополнительные обманные движения или прикрывает рукой либо туловищем в момент контакта ракетки с мячом. Подачи, точно так же как и удары, можно выполнять справа и слева. Для этого можно использовать уже знакомые вам удары срезкой или накатом. Однако наибольшую сложность для соперника представляют подачи, в которых мячу придается смешанное вращение.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Прежде чем рассмотреть разнообразные способы подач, разберем основные правила подбрасывания мяча. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя так вам удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следите за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом — в этом случае подача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже сантиметров 16 от уровня стола

Такая высота подброса мяча обусловлена правилами соревнований — прежде всего высотой сетки и тем, что соперник, стоящий на противоположной

стороне стола, должен видеть мяч над сеткой. И при этом угол подброса мяча может отклоняться от вертикали до 45° так, чтобы вам удобно было замахнуться и выполнить подачу. Некоторые игроки подбрасывают мяч высоко, стараясь использовать его кинетическую энергию во время падения и психологический эффект. Вместо того чтобы внимательно следить за ракеткой подающего, соперник невольно переводит взгляд на мяч. Это немного отвлекает его от основных действий.

Однако самое главное при подаче — это момент взаимодействия ракетки с мячом. В настольном теннисе существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок», по траектории и длине полета мяча, направлению вращения верхняя, нижняя, нижне-боковая и т. п. Рассмотрим некоторые виды подач.

Подачи прямым ударом выполняют как справа, так и слева движениями, аналогичными основным техническим приемам - срезкам и накатам

Сейчас на экране ( при помощи мультимедийного устройства) мы посмотрим презентацию на тему: « Подача. Виды подач: « Маятник» и « Веер».

И так вы посмотрели презентацию и выяснили , что подача « Маятник» получила такое от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся действительно так же, как маятник — слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. ( Педагог показывает обучающимся как правильно делается подача « Маятник») В зависимости от того, какую подачу собирается подать игрок, и выбирают стойку — справа или слева. Эта подача позволяет придавать мячу различное вращение, в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом — в начале, середине или в конце движения .От этого зависит и тип вращения, которое сообщается мячу, — нижнее, боковое, верхнее или смешанное.

Следующий вид подачи какой мы с вами рассмотрим это подача «веер».

Выполняют эту подачу, как правило, только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Подачу «веер» выполняют в правую сторону — слева направо, тогда игрок занимает правостороннюю стойку, и в левую ,когда теннисист становится лицом к столу. Удар по мячу так же, как и во время подачи «маятник», можно выполнять в восходящей части траектории, 6 верхней ее точке или в конце движения (рис. 26). Это предопределяет направление его вращения.

**Какие же задачи вы можете решать в игре, выстраивая тактику своих подач?**

1. Стремитесь сразу же выиграть очко сложной подачей. Этот тактический прием можно использовать лишь неожиданно, когда соперник уже привык к вашим подачам, — тогда в удобный момент вы выполняете схожим движением сложную подачу, которую в этой игре еще не использовали.

2. Если соперник хорошо принимает подачи, то старайтесь получить возможность начать активную игру и разыграть двух-трех-ходовую комбинацию. Как правило, опытные игроки заранее знают, в какую часть стола после той или иной выполненной ими подачи прилетит мяч от соперника и уже заранее готовятся к соответствующему удару. Для таких случаев нужно заранее продумать и натренировать тактические комбинации из двух-трех последовательных ударов, нацеленных на выигрыш очка.

3. Если соперник строит свою игру на активной тактике, лучше подавать подачи, нейтрализующие его активные действия. Обычно подают короткие подачи, которые не дают сопернику возможность тут же атаковать или контратаковать.

4. Если соперник хорошо атакует с обеих сторон, то подавайте в центр стола, чтобы тот не мог заранее подготовиться к выполнению того или иного удара.

5. Заставьте соперника при приеме подач двигаться. Так, если он стоит далеко от стола, выполните короткую подачу; если близко, то наоборот — длинную, быструю подачу на заднюю линию стола.

6. При подачах с боковым вращением мяча не забывайте использовать их эффект при отклонении траектории отскока в сторону. Поэтому подачи с правым боковым вращением подавайте глубоко вправо, а с левым, боковым вращением — в левый край стола, чтобы выбить соперника из удобной позиции.

**3.Практическая часть**. Продолжительность 30 мин.

Прежде чем начать осваивать подачи на столе, давайте выполним несколько подводящих упражнений

1. Положите мяч на ладонь свободной руки и примите несколько разных исходных положений — займите правостороннюю, левостороннюю и нейтральную стойку. При этом мяч должен находиться то прямо перед вами, то чуть правее или левее. Следите за тем, чтобы мяч лежал на ладони неподвижно и правильно — чуть выше уровня стола.

2. Несколько раз подбросьте мяч и, внимательно наблюдая за его полетом, дайте ему упасть на пол. Старайтесь мысленно отметить, в какой момент надо ударить по мячу ракеткой.

3 Выполните имитационные движения подбрасывания мяча, а затем самой подачи. Старайтесь точно определять время, когда после подбрасывания должно произойти взаимодействие мяча и ракетки.4. Поработайте над выполнением подачи с мячом на столе. Чтобы мячи не укатывались, придвиньте стол к стене, установите сетку-ловушку или положите на дальнюю половину что-нибудь мягкое, чтобы мяч не отскакивал от стола. Следите за своей стойкой во время подачи, за тем, насколько правильно подбрасываете мяч, контролируйте работу кисти при ударе, и особенно момент соударения мяча и ракетки. Старайтесь разнообразить тип (вид) и силу вращения, длину и направление полета мяча: длинно — коротко, в правый угол — в середину -в левый угол и т. п.

Для усложнения упражнений нарисуем на столе мишени и надо стараться попадать в них, изменяя силу вращения и скорость полета мяча, а также вид подачи. Осваивая технику подач, обратите внимание на такие детали:

- хватка ракетки при выполнении подачи немного меняется. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держать несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают только большим и указательным пальцами;

- перед началом подачи примите удобное исходное положение. Это поможет вам не только хорошо выполнить подачу, но и подготовиться к следующему после нее удару;

— следите внимательно за углом наклона плоскости ракетки во время ее взаимодействия с мячом — от него зависит соотношение вращательной и поступательной скоростей мяча;

— заранее продумывайте, в какой час и движения должно произойти соударение мяча и ракетки. Таким образом вы определяете направление вращения мяча;

— от активной работы кисти при ударе зависит качество выполненной подачи.

- выполняя подачу, старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением, движение. Запомните: при выполнении подачи важны скорость полета и сила вращения мяча, маскировка способа подачи, длина и направление полета мяча (быстрая длинная «наскакивающая» подача по прямой или короткая с сильным смешанным нижнебоковым вращением в середину стола). Большое тактическое значение имеет и очередность выполнения подач. Например, если вы два раза подряд подали короткую медленную подачу, то ваш соперник уже привык к ней и в третий раз будет ожидать такую же подачу, стоя близко у стола. Используя этот момент, выполните длинную быструю подачу по диагонали. Это будет неожиданно для соперника, выбьет его из занятой позиции и позволит вам, если не выиграть очко, то вторым ударом завершить розыгрыш очка

Но есть еще и другие хитрости. Если вы выполняете подачу накатом, то старайтесь ударить по мячу, направляя руку больше вперед, низко над столом и ближе к краю своей половины стола. Тогда мяч будет иметь низкую траекторию полета и приземлится на задней линии стола соперника.

Если же вы хотите выполнить короткую подачу, то лучше ее подавать с нижним вращением срезкой! при этом первый улар должен произойти ближе к сетке на своей половине стола рука с ракеткой выполняет движение больше вниз, подкручивая мяч.

Помните эти правила и старайтесь при любой возможности тренировать подачи. Это позволит вам побеждать своих соперников.

Если вы освоили все рассмотренные технические приемы игры, можете смело вступать в бой. Вы во всеоружии. Но если вы хотите выигрывать наверняка, то для этого необходимо освоить еще несколько технических элементов. Они составляют неотъемлемую часть технического арсенала спортсмена-разрядника.

Ну что же давайте теперь разделимся на пары и с играем по 1 парии, применяя способы подач « Маятник» и « Веер».

Индивидуальная работа с обучающимися.

**4. Заключительная часть**. Продолжительность 10 мин.

1. Проводится анализ практической части.

2. Проводится самоанализ усвоенного материала.

3. Проводится анализ допущенных ошибок обучающимися.