МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР»

 АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН

 КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

 ПО ТЕМЕ:

«Техника игры. Технические приемы: «Срезка» (срезка слева, срезка справа), « Накат» (накат слева, накат справа)»

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДАВЛЯТОВА Н.В.

**Тема занятия:** Методы обучения:

**Цель занятия**: Изучение технических приемов игры в настольный теннис.

**Задачи:**

- закрепить навыки выполнения технических приемов.

- закрепить понятие об атакующих ударах « Срезка», « Накат».

- воспитывать коммуникабельные навыки у детей.

- развивать физические качества: реакцию, ловкость, координацию

- воспитывать силу воли,

- воспитывать умение общаться друг с другом

**Ожидаемый результат**:

1.Обучающиеся должны научиться применять полученные знания на практике.

2. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий.

3. Физическое развитие детей.

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

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

**Тип занятия:** комбинированное занятие

**Методы обучения**:

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

**Словесные:** рассказ, беседа.

Практические: закрепление теоретических знаний. Показ ударов.

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.Построение. « Здравствуйте ребята. Сегодня тема нашего занятия «Техника игры. Технические приемы: «Срезка» (срезка слева, срезка справа), « Накат» (накат слева, накат справа)». Прежде чем мы начнем разминку давайте поговорим о технике безопасности во время игры в настольный теннис. И так вы уже хорошо знаете какие требования безопасности перед началом занятий. Это:

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.)

 Теперь давайте вспомним какие требования безопасности во время занятий

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)

Далее поговорим о требованиях безопасности в аварийных ситуациях

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.

 Требования безопасности по окончании занятий:

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.)

2. Разминка.

-руки в стороны вращения в лучезапясных суставах

-руки в стороны вращения в локтевых суставах

-вращения в плечевых суставах

-ускоренная ходьба

-бег

-выпрыгивание на каждый шаг с вращением прямых рук вперед назад

-перемещение приставным шагом

-ускорение (упражнения на быстроту)

-прыжки по прямой с подтягивание голени к груди

-протевоходом на лево и направо

-выпрыгивание из полного приседа

Упражнения с ракеткой, раздать теннисные ракетки и мячи по 6штук (различают ладонную и тыльную стороны у ракетки, а также горизонтальную и вертикальную,( пером), хватки. Размер ракетки 16/28, длина ракетки до 30см. Вес ракетки до 200г.

1.Дети выполняют вращательные движения кистью вместе с ракеткой, рисование кругов и восьмерок.

 2.Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и тоже - самое во время ходьбы.

2.**Теоретическая часть.** Продолжительность 40 минут.

 Все рассаживаются по своим местам. К основным техническим приемам, которые следует освоить прежде всего, относят срезку слева, срезку справа, накат слева и накат справа.

 Прежде чем мы начнем с вами разбирать технику игры и изучать технические приемы « Срезка» и « Накат» давайте посмотрим небольшой фильм ( при помощи мультимедийного устройства) на заданную тему.

И так, вы посмотрели фильм, и теперь можете мне сказать, к каким ударам относятся приемы « Срезка» и « Накат»? ( отвечают обучающиеся?).

Правильно к атакующим ударам. Теперь при помощи презентации остановимся на каждом виде технического приема.

 На экране при помощи мультимедийного устройства идет презентация технических приемов « Срезка» и « Накат».

**СРЕЗКА** технический прием в настольном теннисе.

Без срезки, как правило, не обходится ни одна игра на счет. Это один из основных приемов игры. Даже опытные игроки часто используют этот удар. Принять подачу, отразить короткий мяч или самому сыграть коротко, тем самым не дать возможности противнику начать атаку,— все это осуществляется с помощью срезки. Мячу во время выполнения этого удара придается нижнее вращение (обратное направлению его полета), и летит он более медленно по низкой траектории. Название этого удара произошло, очевидно, от того, что выполнение движения похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем

**Срезка слева**.

 Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполоборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая — сзади параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

 При замахе перед ударом руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз. При этом вес тела переносится с левой ноги на правую. Однако траектория движения не прямолинейна, а дугообразна. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда ты хочешь послать мяч — в левый угол, в середину или в правый угол стола. При этом помни: для того чтобы мяч летел по низкой траектории над сеткой, регулируй угол наклона ракетки и движение ее направляй на верхний белый край сетки.

Ракетка должна придать мячу поступательную и вращательную скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча. Старайся, чтобы мяч ударился ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обогнуть мяч, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, закручивает его в нужном направлении.

 Особое внимание следует обратить на угол наклона ракетки и место контакта ракетки с мячом, так как они зависят от направления и скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую ты хочешь ему придать.

**Срезка справа.**

 Срезку справа, так же как и все удары ладонной стороной ракетки (Здесь мы рассматриваем технику игры для тех, кто играет правой рукой, у «левши» те же удары выполняются слева от туловища.), выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполоборота вправо и немного наклонено вперед. Иногда игрок стоит почти левым

боком к столу. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола . Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки

 При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу. Не забудь проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной вогнутой траектории. Этим обеспечивается точное управление полетом мяча. «Нос» ракетки, так же как и при срезке слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда ты хочешь послать мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу большую скорость вращения. Удар выполняй по правой нижней четверти мяча, так, чтобы он пришелся чуть ниже середины ракетки. При этом старайся ракеткой как бы «прогладить» мяч по его нижней части.

**Чтобы было меньше ошибок, прислушайся к следующим советам**:

- При замахе не поднимай руку выше плеча и не прижимай при срезке справа ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.

- Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делай движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.

- Удар по мячу выполняй в высшей точке отскока перед собой.

- При окончании движения руку с ракеткой отводи не в сторону, а вперед—вниз к сетке.

- В зависимости от направления (верхнее или нижнее) и силы вращения приходящего мяча меняй угол наклона ракетки. Чем более сильное нижнее вращение имеет приходящий мяч, тем меньше угол наклона ракетки (она больше отклонена назад).

Следующий вид технического приема « Накат».

Накат - атакующий прием направлен против защитных действий противника для убыстрения темпа игры.

Накат – удар, придающий мячу верхнее вращение.

В момент удара по мячу ракетка движется снизу – вверх – вперед. Удар наносится в верхнюю половину мяча (если соперник сыграл накатом).

Движение руки направлено по линии полета мяча.

справа на право. Мяч принимается сбоку и чуть впереди в высшей точке отскока. Вес тела переносится с правой ноги на левую.

Слева налево. Удар получается острым только в том случае, когда выполняется строго перед игроком. Вес тела переносится с левой ноги на правую

Накат-атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. При накате большое значение имеет основание ракетки. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (справа)

Накат справа — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

 Независимо от способа держания ракетки (вертикальная хватка, горизонтальная хватка или разновидности) атакующий удар справа является наилучшим способом проведения мощной, острой атаки. Это обусловлено возможностью при ударе справа выполнить широкий, практически ничем не ограниченный, замах и «вложить» в удар массу тела.

До удара спортсмен занимает развёрнутую позицию; развёрнута правая ступня, и несколько повёрнута ступня левой ноги. Развёрнуты и плечи, правое плечо отведено для замаха вправо, назад и вниз, а перед ударом опущено ниже левого (Не левое впереди и выше, а именно правое отведено и опущено!).

К моменту удара угол между правым плечом и туловищем составляет 40-45 градусов, угол сгиба в локтевом суставе - 95-100 градусов. Подчеркиваю, - к моменту удара. До удара по мячу, до вступления в контакт мяча и ракетки возможно выполнение любого замаха и эти подготовительные действия могут быть различны по внешней форме, сугубо индивидуальны. Важно только, чтоб ракетка пришла к мячу снизу (перед ударом нужно добиться, чтоб ракетка была, ну, хотя бы, на миллиметрик ниже мяча) - это гарантирует верхнее вращение.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым

плечом и туловищем меньше 40 градусов, или угол сгиба в локтевом суставе меньше прямого - значит, спортсмен слишком близко находится к мячу, а если а если эти углы, соответственно, больше 50 и 105 градусов, или, если рука вовсе выпрямилась - значит, спортсмен находится слишком далеко от мяча.

Во время выполнения удара каждая часть руки и туловище выполняют свои функции:

 плечо должно пройти как можно больший путь вперёд, максимальное продвижение локтя вперёд (а значит, и плеча) позволяет контролировать правильность удара,

 предплечье за счёт сгибания руки в локте обеспечивает быстроту движения, величину ускорения.

 кисть, абсолютно воздушная, ненапряжённая поворачивает (поворачивает, а не переворачивает!) ракетку из ОТКРЫТОГО положения в ЗАКРЫТОЕ, придавая тем самым верхнее вращение мячу

 туловище осуществляет молниеносный перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение, правое плечо в конце удара выше левого.

Очень важно, чтобы ускорение, создаваемое предплечьем и ускорение туловищем «не разъехались», а совпали бы по времени.

Небезразлично, в какой последовательности отдельные части руки и туловища вступают в удар: первой в удар вступает кисть, её свободный поворот (а она должна быть ненапряжённой, как надутая резиновая перчатка) обеспечивает свободу движения предплечья, затем плеча и туловища. Попытки введения отдельных частей руки в иной последовательности приводят к скованности, напряжённости действий (всё это легко проверить на практике).

 Крайне существенно положение ракетки, плеча, предплечья в пространстве во время выполнения ими своих ударных функций. Они должны продвигаться в пространстве, если так можно выразиться, ребром вперёд, обеспечивая тем самым наилучшие аэродинамические предпосылки для

максимально быстрого продвижения вперёд, рассекая сопротивляющуюся воздушную массу - сравните с выполнением имитационных движений в воде; неслучайно, лучшим средством для спортсменов, у которых плечо или предплечье продвигаются под неверным углом - плоскостью плеча или предплечья вперёд, являются упражнения по рассеканию толщи воды.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

 Может быть, в отличие от наката справа, левый удар не так мощен, но он всегда быстр, им можно легко и неожиданно для соперника изменить направление полёта мяча, им можно выполнять удары с 2/3 стола.

Преимущество этого удара в том, что он выполняется в положении лицом к столу. Уже перед ударом спортсмен занимает позицию, при которой ступни практически параллельны; левое плечо несколько сзади и ниже правого.

К моменту удара угол сгиба руки в локтевом суставе - 90-95 градусов.

Определяющим в качестве выполнения удара накатом слева является наличие большого замаха: плечо до предела отводится к туловищу, предплечье тоже активно участвует в замахе.

Особенностью удара накатом слева является то, что он может быть успешным, только если контакт мяча с ракеткой произойдёт прямо перед игроком.

 Здесь, как и при накате справа, важно, чтобы ракетка пришла к мячу хоть на миллиметр снизу, а к моменту удара по мячу спортсмен принял описанную выше ударную позицию. Если удар будет произведён не перед туловищем игрока, невозможно добиться необходимого угла сгиба руки в локтевом суставе: удар произойдёт левее туловища игрока - рука окажется выпрямленной, если удар произойдёт правее туловища игрока - образуется слишком острый угол в локте.

Функции отдельных частей руки и туловища сходны с теми, что и при ударе накатом справа: плечо движется вперёд и определяет силу удара; плечо должно пройти как можно больший путь вперёд; так же, как и при ударе накатом справа, максимальное продвижение локтя из заднего положения вперёд определяет качество удара,

 предплечье за счёт поворота руки вокруг локтя определяет быстроту удара, величину ускорения; предплечье, пройдя вертикальное положение, продолжает движение вперёд,

 кисть, такая же свободная, ненапряжённая, и здесь выполняет чрезвычайно ответственную функцию - поворачивает ракетку из ОТКРЫТОГО положения в ЗАКРЫТОЕ, придавая тем самым мячу верхнее вращение,

 туловище при ударе накатом слева работает не так широко, как при накате справа, но также осуществляет перенос центра тяжести тела (теперь - с левой ноги на правую), обеспечивая дополнительное продвижение ракетки вперёд,

увеличивая ускорение, и вкладывая массу тела.

Ускорение, развиваемое предплечьем, должно по времени совпасть с переносом тяжести тела.

Отдельные части руки вступают в удар в знакомой нам последовательности: кисть, затем предплечье, потом плечо и туловище. Предплечье продвигается

вперёд, используя оптимальные аэродинамические положения, рассекая воздушную массу. Плечо при этом ударе физически не имеет возможности уже со старта находиться в положении, повёрнутом ребром вперёд, в начале удара плечо смотрит вперёд всей плоскостью, но во время удара оно постепенно поворачивается вокруг своей оси и принимает положение вперёд ребром, обретая и лучшее аэродинамическое положение для быстрого продвижения.

**СОВЕТЫ**

 Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100 - 110° как для наката справа, так и слева. Больший угол в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара. Слишком маленький - сократит амплитуду движения.

 Особое внимание обратите на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля положите левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполните как накат справа, так и слева.

 При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

 Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

 Движение выполняйте плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

 Для увеличения поступательной скорости не забывай в момент удара

переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева - с левой ноги на правую, а при накате справа – наоборот.

**3. Практическая часть**. Продолжительность 25 минут.

 Обучающие берут ракетки и имитируют удары « Срезка» и « Накат». Затем, для закрепления полученного материала обучающиеся делятся на пары и играют 3 партии по 11 очков, применяя атакующие удары « Срезка» и «Накат».

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

1.Анализ игры.

2. Проверка усвоенного материала.

3. Анализ допущенных ошибок во время игры.