МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР»

АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**ПО ТЕМЕ:**

**«ОСНОВНЫЕ УДАРЫ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ»**

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДАВЛЯТОВА Н.В.

**Тема занятия**: « Основные удары в настольном теннисе»

Ведущей идеей занятия является поэтапное обучение, воспитание, развитие детей.

**Цель занятия**: Дать краткое представление об основных ударах в игре в настольный теннис.

**Задачи занятия**:

- обучение правилам игры;

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- развитие координационных способностей таких как (равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, а также согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время проведения тренировочных занятий и игры в настольный теннис.

**Ожидаемый результат:**

Обучающиеся должны знать:

1.Применение полученных знаний 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.

**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. Организационный момент состоит из построения, объяснения целей и задач (2 мин)

2. Повторение техника безопасности занятия (3мин).

3.Актуализация знаний. Подготовка к освоению нового материала, разминка, которая состоит: из общеразвивающих упражнений(5мин.) и специальных упражнений (5 мин). Цель разминки: подготовка сердечно- сосудистой системы и костно-мышечного аппарата к выполнению тренировочных занятий.

Перед тем как приступить к разминке, давайте повторим правила техники безопасности:

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.)

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)

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.

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. Приступаем к разминке.

1.Общеразвивающие упражнения: начинаем разминку с ходьбы на месте.

а) Ходьба на месте: начали, на счет раз, два, три, четыре дети выполняют упражнения. Закончили. Следующее упражнение разминка плечевого пояса.

б) Разминка плечевого пояса с поворотами туловища , исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди делаем вдох на счет раз, два разводим руки в стороны, затем поворот туловища влево, выдох и развод рук в стороны на счет три, четыре. Занимаем исходное положение, затем повторяем то же самое с поворотом туловища в правую сторону. Закончили. Приступим к следующему упражнению.

в) Исходное положение: ноги на ширине плеч, подняли левую руку вверх, правую опустили в низ; делаем вдох на счет раз, два – выполняем рывки руками, выдох; меняем положение рук вдох на счет 3- 4выполняем рывки

руками вернуться в исходное положение, выдох (повторяем четыре раза). Закончили. Приступим к следующему упражнению.

г) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены, выполняем круговые движения руками, делаем вдох на счет 1-4выполняем круговые вращения вперед, выдох, то же самое назад (повторяем четыре раза). Закончили.

е) Упражнение для развития мышц ног, спины. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе: выпады правой ногой вперед, в колене нога согнута руки на колено, на счет раз, два левое колено касается пола. Исходное положение. То же самое упражнение выполняем левой ногой (4 раза). Закончили. Следующее

ж)Исходное положение: ноги вместе, руки врозь на счет раз, руки вперед, на счет два сели, три встали, четыре в исходное положение повторяем в течении минуты. Закончили.

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 35 мин.

Обучающиеся рассаживаются.

И так как я уже сказала в начале тема занятия « Основные удары в настольном теннисе»

При помощи мультимедийного устройства обучающимся показывается презентация на тему « Основные удары в настольном теннисе»

Удар — основное действие при игре в настольный теннис. При выполнении ударов спортсменами высокого класса начальная линейная скорость мяча достигает 200 км в час, угловая — свыше 150 оборотов в секунду. Темп обмена ударов в партии может быть свыше 120 ударов в минуту. Выполнение ударов и ответные действия на таких скоростях требуют высокой физической и технической подготовленности спорстменов и реакции. Также достижение результатов было бы невозможно без инвентаря (основание ракетки, накладка, клей), выполненного из современных, в том числе композиционных, материалов.

**Типы ударов:**

Удары могут наносится справа или слева. Могут производиться «со стола» (то есть точка соприкосновения мяча и ракетки находится над проекцией стола), со средней и дальней дистанции. Все перечисленные удары могут наноситься спортсменами пользующимися как европейским, так и азиатским («перьевым») хватом ракетки

**Защитные удары**

**Подставка**

Иногда также называют «блок». «Плоский» (то есть без придания или со слабым вращением) удар, при котором используется энергия прилетающего мяча для возврата на половину противника. При сильном ударе противника энергию вращения и скорости приходится гасить. Часто подставка делается с полулета, то есть момент соприкосновения мяча и ракетки происходит очень близко к месту отскока от стола. Обычно, подставка используется против топ-спина, с целью погасить вращение мяча.

**Подрезка**

Защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника. Правильная подрезка наносится длинным провожающим мяч ударом, чтобы сообщить мячу насколько возможно сильное нижнее вращение и пологую, параллельную столу траекторию. Подрезка — основной удар в арсенале

спортсменов-защитников. Встречается жаргонное название подрезки — «запил».

**Свеча**

Защитный удар обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника. Хорошая свеча должна опускаться как можно ближе к кромке половины стола противника, что затрудняет атакующий возврат мяча. Некоторые специалисты различают так называемый баллон — пассивный отброс мяча с зависающим высоким отскоком, как правило заканчивающийся смешем противника.

**Атакующие удары**

**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.

**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.

**Топ-спин**

От англ. topspin — «верхнее вращение». Атакующий и, реже, защитный удар, с акцентом на вращение мяча (в отличие от наката). При топ-спине наиболее важна накладка ракетки, так как вращение придается за счет её свойств трения и сцепления с мячом. Наносится хлёстким ударом, при котором игрок старается встретить мяч с наивысшей касательной скоростью ракетки и, как можно дольше удерживая их соприкосновение, придать большую скорость вращения. С этой целью при выполнении топ-спина на средней и дальней дистанции игроку приходится производить удар с большой амплитудой, начиная движение ракетки почти от пола

Топ-спин может быть с чисто верхним, а также боковым и смешанным верхне-боковым вращением, что ещё более затрудняет противнику предсказание траектории полета мяча.

Топ-спин, особенно слева (для правши), технически один из самых сложных, но и самый эффективный удар в настольном теннисе. При «перьевом» хвате ракетки с накладкой на одной стороне топ-спин слева сложен для исполнения, так как требует ненормального выворачивания кисти и предплечья спортсмена. Жаргонное название «топс».

**Скидка**

Короткий атакующий удар со стола. Выполнятся энергичным, почти только кистевым движением из-под сетки. Часто выполняется как немедленный ответ на короткую подачу с недостаточно сильным вращением.

**Смеш**

От англ. smash — «удар». Мощный атакующий удар по свече сверху вниз. Грамотно выполненный смеш наносится косым по отношению к противнику уходящим ударом, так что мяч невозможно достать. Жаргонное название «лопата»

**Комбинированные удары**

На практике чаще встречаются комбинированные, в том числе обманные, удары, к которым можно отнести, например, удары, используемые для подачи (ввода мяча в игру).

Подача выполняется со всеми возможными вращениями и скоростями, доступными спортсмену. Для современного настольного тенниса характерна подача с нижним или нижне-боковым вращением, не уходящая после отскока за стол, что затрудняет немедленное начало атаки противника.

Хорошая подача должна держать противника в напряжении за счет того, что подающий должен максимально затруднить прием сильным вращением, а также до последнего момента соприкосновения мяча и ракетки не дать противнику шанса предсказать, какое вращение и направление удара будет использовано.

Также можно отметить следующие комбинированные удары:

**полусвеча** — комбинация топ-спина и свечи;

**подрезка-блок**;

**комбинация наката и топ-спина** — имитируется накат, например вправо, но в последний момент придается боковое вращение, за счет которого мяч уходит влево.

Для закрепления материала ( при помощи мультимедийного устройства ) давайте посмотрим небольшой фильм « Основные удары в настольном теннисе»

1. **Практическая часть.** Продолжительность 30 мин.

Перед тем как мы начнем игру с освоением теоретической части давайте повторим правила игры в настольный теннис.

И так, встреча проводится из трех, пяти и семи партий, Партия играется до 11 очков, а в случае равенства очков, партия играется до тех пор, пока разница очков не достигнет двух. Начало партии разыгрывается жребием. Подача выполняется подбросом шарика на высоту не менее 16см.При подаче шарик обязательно должен удариться о стол подающего игрока. Свободной рукой игроку нельзя касаться теннисного стола.

Сегодня мы будем отрабатывать защитные удары. Далее обучающиеся делятся на пары. И играют партию. Педагог называет удар, обучающие в игре должны его продемонстрировать.

Индивидуальная работа с обучающимися.

1. **Заключительная часть**. Продолжительность 10 мин.
2. Проводится анализ практической части.
3. Проводится самоанализ усвоенного материала.
4. Проводится анализ допущенных ошибок обучающимися.