

Конспект занятия по настольному теннису

Направленность: физкультурно-спортивная

Секция - Настольный теннис

Год обучения – 4

Количество учащихся -12 человек

Возраст: 10 – 14 лет

Время занятия: 45 минут

Оборудование: 5 теннисных столов, 12 ракеток, 6 мячей для настольного тенниса.

Тема: Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Этап: Начальная специализация.

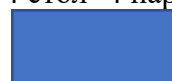
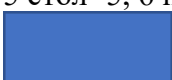
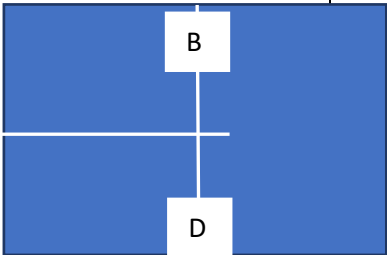
Содержание занятия: Развитие гибкости. Игры на счет с применением разученной тактики с переходами до 11 очков.

Цель: Повышение спортивного мастерства, уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Задачи:

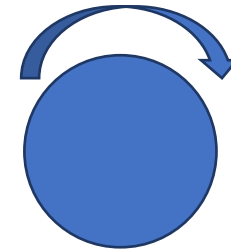
1. Развивать тактическое мышление, используя вариативность, различные направления и вращения мяча.
2. Акцентировать внимание на воспитании гибкости.
3. Совершенствовать технику накатов и подрезок на стабильность.
4. Совершенствовать передвижение и координацию движений в игре на теннисном столе.
5. Учить применять в игре со счетом тактику: накат справа против подрезки справа или слева.
6. Формировать у учащихся нравственные и волевые качества: дисциплинированность и взаимопонимание в парной игре, внимание и старание в игре со счетом.

Части занятия	Содержание	Методические приемы	
		Действия педагога	Действия учащихся
Подготовительная часть 10 минут	Построение учащихся в одну шеренгу – 1 минута Расчет по порядку – 1 минута Сообщение задач занятия. Общая разминка – 8 минут - спортивная ходьба, меняя положение рук, направленная на укрепление мышц спины и профилактику плоскостопия – 2 минуты	<u>Команды педагога:</u> «Внимание, ребята. В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь! Далее педагог сообщает задачи занятия и начинает разминку. Педагог дает упражнения в разминке, направленные на повышение спортивной работоспособности и повышения функционального состояния юного спортсмена: увеличение ЧСС до	<u>Действия учащихся:</u> посторонние в одну шеренгу, выполнение строевых команд, расчет по порядку, знакомство с задачами занятия. Учащиеся внимательно слушают задачи занятия и после начинают выполнять разминку. В разминке учащиеся слушают упражнения и стараются выполнять их в полную силу, сообразно

	-бег, бег с изменением направления, -беговые упражнения: змейкой, между столами, -приставным шагом, скрестным шагом, спиной вперед -ходьба с восстановлением дыхания 4 минуты - упражнения на гибкость: выпады, на каждый шаг, наклоны на каждый шаг, повороты туловища в правую и в левую сторону с максимальной амплитудой движения -2 минуты	120 уд/мин, разогрев мышц тела, увеличение амплитуды движений, укрепление и растягивание мышц тела. Педагог следит и контролирует действия учащихся, дает индивидуальные рекомендации по конкретному упражнению.	индивидуальным способностям. Учащиеся ранее ознакомлены с тем, что разминка занимает очень важное место в занятии. Во-первых – прежде всего это профилактика травм, во-вторых – это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.
Основная часть 30 минут	- Специализированная разминка на столах – 10 минут. 1.Совершенствование технических приемов: накатов и подрезок. Имитация накатов и накаты по правой и левой диагонали на стабильность – 5 минут Имитация подрезок и подрезки по правой и левой диагонали на стабильность – 5 минут Основное упражнение – 20 минут. 2.Выполнение тактического приема: накат справа против подрезки справа или слева – 5 минут -Игры на счет. Тактика: накат справа против подрезки справа и слева – 15 минут (Игра со счетом до 11 очков с переходами на стол победителя).	Педагог расставляет учащихся на теннисные столы, согласно уровню подготовленности игрока и сыгранности в парной игре. 1 стол – 1 пара  2 стол – 2 пара  3 стол – 3 пара  4 стол -4 пара  5 стол -5, 6 пара 	Учащиеся выполняют специальную разминку на столах для предстоящих заданий. Схема движения мяча на теннисном столе. BC правая диагональ AD -левая диагональ  1.Удары накатом, применяя верхнее вращение по диагонали AD и BC на стабильность. Учащиеся в парной игре

совершенствуют нападающие удары, контролируют мяч, стараются, чтобы мяч находился в игре как можно дольше.

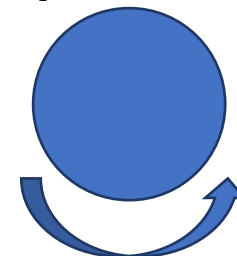
Верхнее вращение мяча:



2. Удары подрезкой, применяя нижнее вращение по диагонали AD и BC на стабильность.

Учащиеся в парной игре совершенствуют защитные удары, контролируют мяч, стараются, чтобы мяч находился в игре как можно дольше.

Нижнее вращение мяча:



Учащиеся выполняют основное тактическое упражнение:

1. Тактический прием: подача с

			нижним вращением, прием подрезкой и выход с нижнего вращения в верхнее вращение. 2.Применение тактического приема в игре на счет до 11 очков. Учащиеся играют на счет до 11 очков. Выполняют переходы или на стол вперед или на стол назад, в зависимости от сыгранной встречи: победитель переходит на стол вперед, проигравший на стол назад. Так происходит встреча с новым соперником. Учащиеся, которые во время встреч доходят до первого стола становятся победителями.
Заключительная часть 5 минут	Построение учащихся в одну шеренгу.	Педагог анализирует занятие, задает вопросы. 1.Какое вращение будет у мяча при ударе накатом? 2. Какое вращение будет у мяча при ударе подрезкой? 3. Как добиваться стабильности ударов? 4.Каким техническим приемом играет защитник? 5.Каким техническим приемом играет нападающий? 6. Для чего применяется тактика изменения вращения мяча с нижнего на верхнее?	Учащиеся анализируют занятие и отвечают на вопросы педагога. 1.При ударе накатом у мяча будет верхнее вращение. 2.При ударе подрезкой у мяча будет нижнее вращение. 3. Стабильности ударов необходимо добиваться концентрацией внимания, удерживая мяч на столе как можно дольше. 4. Защитник играет подрезками. 5. Нападающий играет накатами. 6.Тактика изменения вращения мяча с нижнего вращения на верхнее вращение. Применяется с целью изменить ход игры. Учащиеся убирают мячи и ракетки.

		Ребята, вы правильно ответили на вопросы. Занятие закончено. Спасибо и до новой встречи.	Уходят из спортивного зала.
--	--	--	-----------------------------

Конспект составила педагог дополнительного образования – Мигалчан И.А.