

Конспект открытого занятия по программе «Настольный теннис»

Педагог: Файзрахманов А.Я.

Тема: «Техника подачи мяча»

Цель: Отработка техники подачи мяча с одношажным способом передвижения у стола в настольном теннисе.

Задачи:

1. выработать навыки приема подачи справа и слева с учетом позиции рук, ног и туловища;
2. отработать движения у стола, исходя из основной стойки теннисиста;
3. отработать технику подачи мяча;
4. развивать координацию движения, гибкость, быстроту и скорость реакции, необходимых игроку.
5. воспитывать волевые качества личности, чувство ответственности, товарищества и дисциплинированности.

Форма проведения занятия:

тренировочная игра для детей с элементами настольного тенниса и поэтапным усложнением заданий.

Оборудование и материалы: теннисный стол, ракетки, мячи.

Ход занятия:

I. Организационный момент.

Проверка готовности детей к занятию. Проведение инструктажа по технике безопасности на тренировке.

II. Основная часть.

Задача: отработать технику удара по мячу.

1. Комплекс разминочных упражнений для рук, ног и туловища.

ПОЙМАЙ ШАРИК ПРАВОЙ РУКОЙ

Учитывая исходную позицию, игрок должен стать на расстоянии 50-60 см от края стола. Это правило об исходной позиции игрока при игре в настольный теннис.

Сложность этого задания в том, чтобы игрок без спешки нашел тот момент и ту позицию ладони, при которой шарик сам влетает в руку.

ПОЙМАЙ ШАРИК ЛЕВОЙ РУКОЙ

Полностью повторяем 1-ое задание, но только другой рукой. Сложность этого задания состоит в том, что у детей больше развита рука, которой пишут, рисуют, а другая в своем развитии отстает, поэтому поймать шарик оказывается далеко не просто.

2. Тренировочная игра.

УДАРЬ ПО ШАРИКУ

Для выполнения задания выходит учащийся. Учитывая исходную позицию при игре в настольный теннис, взять в руку ракетку европейской хваткой и с подачи педагога ударить по шарик, но только после того, как тот, коснется стола,

поднимется и начнет падать. Попытка считается результативной, если шарик полетел только вперед, а не в сторону.

Сложность этого задания состоит в том, чтобы ракетка при соприкосновении с шариком оставалась бы в вертикальном положении. Только тогда шарик полетит в нужном направлении, а именно вперед.

ДОСТИГНИ ЦЕЛИ

Полностью повторяем 1-е задание, но только теперь игроку нужно постараться и послать шарик с той силой, чтобы тот коснулся противоположной половины стола. В результате, если шарик достигнет цели, то попытка считается результативной.

ДЕРЖИ МЕНЯ, ДЕРЖИ

Задание от этапа к этапу становится все сложнее. Теперь каждому игроку с подачи педагога нужно как можно дольше подержать шарик в игре. Сколько раз шарик от его ракетки коснется другой половины стола, столько очков он получит. Держать шарик в игре, но при этом не забывать о позе теннисиста, о движении рук, ног, о хватке ракетки.

ПОДАЧА

Полностью повторяем 3-е задание, но теперь игрок сам подает т.е. вводит мяч в игру.

III. Закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задача: Закрепить технику удара по мячу и технику передвижения у стола с помощью игры «СОЛНЫШКО».

3-4 игрока выходят к столу. У каждого ракетка. Игроки занимают место у стола, стоя друг за другом с интервалом в 1 метр и каждый, выполнив с педагогом задание 2, быстро освобождает место у стола другому игроку. Так они, держа шарик в игре, должны пройти круг. Если шарик оказался вне игры, то начинает новую попытку тот, кто «заронил». Закончились 3 попытки. Если игроки не смогли пройти круг, то очки за задание не получают.

IV. Подведение итогов.

Подводятся итоги тренировочной игры.