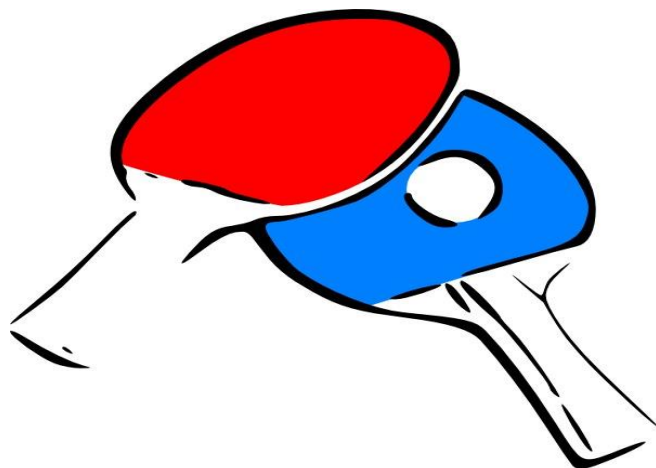


Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области Средняя
общеобразовательная школа с Черный Ключ
муниципального района Клявлинский Самарской
области

Белов Е.П.

Сборник методических разработок.

*Теннис – игра для сильных, быстрых,
ловких и выносливых.*



Черный Ключ, 2019г.

УДК 37.02
ББК 74

Д-63. Теннис- игра для сильных, быстрых, ловких и выносливых. Выпуск 1. – Клявлино, Клявлинская районная типография. ООО «Буки-Веди», 2019, 125 стр. 60 экз.

ISBN 978-5-4465-3211-7

Рецензенты:

- 1. Нуждин А.В., к.п.н., заведующий кафедрой поликультурного образования СИПКРО**
- 2. Михайлов Ю.В., директор гбоу СОШ с Черный Ключ, м.р.Клявлинский Самарской области**

В сборнике представлен опыт работы учителя физической культуры ГБОУ СОШ с. Черный Ключ, по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивного направления «Настольный теннис». В сборнике представлены методические разработки к реализации программы для детей 8-17 лет.

Рекомендуется учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам.

ISBN 978-5-4465-3211-7 © ГБОУ СОШ с. Черный Ключ

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Самарской области с учетом современных тенденций развития настольного тенниса на основе передового опыта обучения и тренировки игроков в настольный теннис, практических рекомендаций теории и методики физического воспитания.

Программа предназначена для организации работы с учащимися на занятиях по внеурочной деятельности.

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы; приводятся планы распределения учебного материала по годам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов, методическое обеспечение программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения). Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья населения. Традиционная система физического воспитания на современном этапе нуждается в усилении

оздоровительной направленности, улучшении материальной базы, разнообразии форм и методов работы. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений является обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников настольного тенниса является одной из средств физического воспитания.

В современной жизни использование занятий физическими упражнениями направлено не только на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего - спортивные игры.

Программа «Настольный теннис» предусматривает своевременное физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств.

Укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Цель программы:

1. Разработка эффективных приемов оптимизации деятельности внеурочных занятий по настольному теннису на каждом этапе многолетней подготовки в системе общеобразовательной школы.

2. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим

занятиям .

3. Улучшение (повышение) спортивных результатов и повышение спортивного разряда каждого учащегося занимающегося на внеурочных занятиях.

4. Быть лучшей командой Клявлинского района по всем возрастам среди девочек и юношей (занять 1-е место на первенство района).

5. Командам девочек и мальчиков всех возрастов в соперничестве со сверстницами из соседних районов и малых городов Самарской области стремиться занять 1-место.

6. Конечной целью этой программы является призовое место в финальных играх Спартакиады учащихся Самарской области среди девушек и юношей включение выпускников школы в составы команд колледжей, университетов, предприятий и организаций для дальнейшего повышения мастерства.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Формирование групп на этапах подготовки:

* Первый этап программы (7-10 лет) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача.

* Второй этап программы (11-13 лет) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на

третий этап подготовки(10-11кл.).

* Третий и четвертый этап программы (14-17 лет).
Группа этапа комплектуется из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке.

Новизна программы: отличительной особенностью данной программы от стандартной программы в том, что в ней предполагается активное участие в образовательно-воспитательном процессе: педагога – учащегося – родителей – учреждения.
Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

2.Нормативная часть.

Структура системы многолетней подготовки

Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься настольным теннисом.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении последующих трёх лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки техники и тактики настольного тенниса.

Задачи:

Первый год обучения:

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- научить простейшим способам приёмов мяча;

- научить играть на счёт (по действующим правилам);
- научить играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Второй год обучения:

- дать представление о развитии настольного тенниса;
- научить выполнять технические приемы;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Третий и четвертый годы обучения:

- дать представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);
- научить выполнять технические приемы;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту и индивидуальным способностям.

Воспитательные:

- формирование общественной активности,
- формирование культуры общения и поведения в коллективе,
- организация досуга детей и взрослых в свободное время;

- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых теннисистов;
- привлечение максимально возможного количества детей и взрослых к систематическим занятиям настольным теннисом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Развивающие:

- популяризация настольного тенниса среди населения города;
- развитие интереса среди учащихся к настольному теннису;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащегося;
- развитие способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

2.1. Минимальный возраст для зачисления на обучение

Минимальное количество обучающихся в группах

Минимальный возраст для зачисления на обучение по общеразвивающей программе «Настольный теннис» – 8 лет. Минимальная наполняемость группы- 14 человек; оптимальный количественный состав группы- 15-20 чел., максимальный количественный состав группы – 25 человек.

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объём работы	Наполняемость группы
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	14

Режим тренировочной работы

Учебный план рассчитан на 34 недели тренировочных занятий.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов при трёх разовых тренировочных занятиях в неделю.

Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю

– до 6 часов.

Общий минимальный объём учебной нагрузки составляет 204 часа.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на

10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.2. Основные формы занятий

Форма организации учащихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях. Расписание занятий учебной группы составляется и

утверждается администрацией школы с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

- *Групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения:* учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к тренировочным занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет тренеру одновременно контролировать выполнение задания всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

3. Планируемые результаты

К концу 1-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
 - выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
 - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 - технику исполнения,
 - удержание мяча в игре;
 - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча вправильной стойке;
иметь представление о правилах игры и способе начисления очкапри игре на счет;
активно сотрудничать с другими учащимися на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;

выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа –слева;

вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;

- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;

- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;

- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей и взрослых закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);

свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо- влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

уметь вести счет во время соревнований;

при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ- спином;

иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,

выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;

активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;

знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

иметь положительный настрой на соревнования.

Методическая часть

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно-оздоровительной, методической литературе для детей . Кроме того, при обучении учащихся используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи. Обучение по программе направлено на организацию досуга и развитие способностей в достижении спортивных целейс любого школьного возраста. Учащиеся, начинающие обучение по данной программе, познают истоки игры и разнообразие приёмов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приёмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие даёт рост врезультатах на соревнованиях. Сдавая систематически технические и физические нормативы, учащиеся видят свой рост в мастерстве. Участие в соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желаниядобиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

3.1. Годовой учебный план.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (34 учебные недели)					
№ п/п	Разделы программы	Внеурочная деятельность			
		Г о д ы о б у ч е н и я			
		1	2	3	4
		Количество часов в неделю			
		6	6	6	6
1	Теоретическая Подготовка	6	6	6	6
2	Общая физическая Подготовка	97	82	79	67
3	Специальная физическая подготовка	15	28	28	35
4	Технико-тактическая Подготовка	82	84	87	92
5	Восстановительные Мероприятия				
6	Инструкторская и судейская практика				
7	Контрольно-переводной Экзамен	4	4	4	4
8	Соревнования	По положению			

	Итого	204	204	204	204
--	-------	-----	-----	-----	-----

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Игра «Настольный теннис»

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по физической подготовленности.

Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Теоретические занятия.

Способы хватки ракетки. Основная стойка и

позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнёром. Подачи: чередование и

выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов:

«накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками во время проведения матча.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом. Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах.

Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время.

Практические занятия: Общая физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся.

Специальная физическая подготовка. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнёром. Игра на столе с тренером или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Заключительное занятие

Беседа.

Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники игры. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

Второй год обучения.

Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Практическое занятие. Длительное удержание мяча в игре.

Обучени основным

техники игры тактическим действиям.

Теоретические занятия.

История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Популярность настольного тенниса. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Новейшие технологии в настольном теннисе. Гигиена спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Профилактика вредных привычек. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным

теннисом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. *Общая и специальная физическая подготовка.*

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты,

приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности

Техника и тактика игры в настольный теннис.

Теоретические занятия.

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контр нападением. Тактика в одиночных и парных встречах. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.

Юношеские разряды по настольному теннису. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Выполнение тактических приемов в одиночных и парных встречах.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Третий и четвёртый годы обучения

Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.

Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Практическое занятие.

Свободная игра за теннисным столом.

Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков.

Теоретические занятия.

Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Достижения теннисистов России на мировой арене. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Техника и тактика игры в настольный теннис.

Теоретические занятия.

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Базовая тактика: выбор тактики игры, приём мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Краткие сведения о тактике игры в парных встречах. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Выполнение упражнений по базовой тактике: выбор тактики игры, приём мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Заключительное занятие.

Подводящие упражнения (для всех годов обучения)

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо

освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы учащихся с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый занимающийся мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений: а) Упражнения с мячом
б) Упражнения с мячом и ракеткой в) Подвижные игры с мячом

г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

Индивидуальные

В парах

Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

Катание

Бросание

Ловля

Подбивание

Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

Отбивание ладонью

Об пол правой или левой рукой.

О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.

Внутренней или тыльной стороной ладони.

С чередованием двух сторон ладони.

На уровне: середины голени, колена, середины бедра.

Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.

В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..

Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.

Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.

То же под ногой.

Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одногоотскоков.

Подбивание на ладони

Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.

Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д.

Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.

Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

Отбивание мяча

Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).

Руками: ладонью, локтем, плечом.

Ногами: лодыжкой, коленом.

Грудью, головой, спиной.

Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

Катание мяча

На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.

Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).

Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.

По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.

Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,

Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.

Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.

Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180° , добежать, поймать мяч, вернуться на место.

Ловля мяча

Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.

Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.

Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.

Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.

Высокий подброс мяча – поворот 360° , ловля двумя руками.

Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;

Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.

В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить вконус или двумя руками.

В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.

Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одногоотскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

Вращения мяча руками

Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла)правой и левой рукой.

По стене вертикально вверх правой или левой рукой.

По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.

По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой илилевой рукой.

Провестиладонью по поверхности большого фитнесс-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.

Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой илилевой рукой. Можно в парах.

Передача мяча

Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.

Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.

В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рукв руки.

В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя

рукаμισбоку от себя, под ногами и над головой.

В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

Удержание мяча

В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью,

«прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.

В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

Касание мяча

В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.

В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

Метание мяча

На дальность одной и другой руками.

Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).

Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в

несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.

Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.

Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.

Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180° , боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

Бросание – ловля

Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.

Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).

Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.

Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

Упражнения с двумя мячами

На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полукруговыми движениями к центру и от центра.

На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед–назад, вправо–влево. Одновременно и попеременно.

На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.

На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.

В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.

Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.

Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.

Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.

Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.

Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.

Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.

Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

Упражнения с ракеткой

Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по площадке. То же, но перемещаться по различным траекториям

(змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).

«Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.

В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.

Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.

В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

Общеразвивающие упражнения с ракеткой

Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.

Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.

То же в наклоне туловища 90° .

Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.

Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.

Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над

головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.

- Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.

Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.

Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.

Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.

Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, преступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

Упражнения для развития моторики рук

Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).

Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).

То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.

Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.

Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.

Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.

Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Упражнения с мячом и ракеткой.

Удержание мяча на ракетке

Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и

обратно.

То же, двигаясь боком и спиной.

То же, бегом.

То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.

Бросить мяч об пол, поймать и удерживать на игровой поверхности безпомощи рук.

«Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.

«Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.

«Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает

«бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

Катания мяча

Катание мяча до линии и обратно

То же, двигаясь правым и левым боком.

То же, бегом.

То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.

Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.

Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)

В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м. Катание мяча ударом справа с сопровождением.

Катание мяча ударом слева с сопровождением.

Катание мячей с различным отскоком и весом.

Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30$ см до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

Отбивания мяча

Отбивание мяча об пол.

Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.

- Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.

Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол

Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.

Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.

Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.

Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч

не падает на пол.

Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).

Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.

Подбивание мяча ребром ракетки.

Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.

Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

«Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.

Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.

Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия-диагональ).

«Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.

Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.

«Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол

противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.

«Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

Упражнения с двумя ракетками

Переключивать мячи двумя ракетками.

Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.

Катить два мяча двумя ракетками по прямой.

Катить два мяча по кругу вокруг себя.

Носить два мяча на двух ракетках.

Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.

Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.

Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.

В паре – носить мячи на ракетках.

Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.

Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.

Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.

- Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

Полволящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

а) Концентрация на мяче.

Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли –произносить «Раз».

Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли,выполнить имитацию удара срезки.

Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном,быстром, искаженном и т.д.

б) Фиксация точки удара.

Удары по удочке.

Удары по мячу, закрепленному на спице.

Удар по удочке с закрытыми глазами.

Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3удара).

Игра утяжеленным мячом.

Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.

Имитация с остановкой ракетки в точке контакта:

«фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. Тоже с закрытыми глазами.

Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и

«замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.

Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).

Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

в) Сопровождение мяча.

Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.

Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар

Катание мяча на большое расстояние (3-5 м) с акцентом на проводке в конце удара.

г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.

То же с выносом ракетки вперед.

Наброс одиночных ударов из-за спины.

Имитация работы ног при ударе.

Наброс одиночных ударов с руки.

Наступать на монетку носком ноги при ударе.

Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения с применением ударов слета

Концентрация на мяче.

Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».

Вратарское упражнение.

Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.

Имитация по удочке с фиксацией точки удара.

Имитация по мячу на спице.

Блокировка мячей различного размера и веса.

Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.

Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.

Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.

Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.

Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.

Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.

Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

Имитация удара впереди у заданной линии.

Шаг вперед через линию при имитации удара.

Шаг при ударе на следы.

Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.

Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи

а) Концентрация на мяче:

Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).

Подброс мяча вверх до отметки на стене.

Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.

Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшейнаоборот).

б) Фиксация точки удара:

Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.

Удары по удочке. Смотреть в точку удара.

«Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.

Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

в) Закрепление движения руки.

Метание теннисного мяча правой и левой руками.

Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.

Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

Накрыть мяч ракеткой на полу

И «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.

Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.

Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.

Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.

Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.

Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.

Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.

Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».

Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.

Выполнение движения удара с

Вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Подводящие упражнения для ударов с различным

направлением.

Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.

Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.

То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.

Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.

Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)

Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.

Катание мяча по коридору из двух канатов.

Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.

Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.

Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.

Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).

Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.

То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).

То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).

Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.

Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5м.

Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.

Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

Способы обучения основным ударам в настольном теннисе

Для обучения группы учащихся с различным уровнем двигательного опыта целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений. Основные удары с отскока демонстрируются на три счета, удар с лета на два, подача на три и смэш на два счета. Показ идет одновременно с объяснением. Для показа учащиеся располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к тренеру. Показ идет в зеркальном отражении, тренер демонстрирует удар

левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем учащимся, особенно при объяснении нового материала, тренер перемещается относительно строя занимающихся: впереди (показ удара 4- 5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева.

После каждой демонстрации ударов уделяет внимание левшам. Левшей необходимо собрать вместе, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы учащихся (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а тренер демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

Методические рекомендации

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического

и вариативного характера и приучать занимающихся к

различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно

использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте учащиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе с учащимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых

средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание

при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий стеннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим. Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его учащиеся были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста

юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным

состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары

по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

качественно проводить разминку;

мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;

следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;

постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

4.3 Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование:

Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося.

Набивные мячи.

Перекладины для подтягивания в висе.

Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.

Секундомер.

Гимнастические скамейки.

Теннисные столы.

Сетки для настольного тенниса.

Гимнастические маты.

Гимнастическая стенка.

Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

5. Система контроля и зачётные требования

Результативность обучения по программе внеурочной деятельности «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и *Входной контроль* осуществляется в начале только первого года обучения в виде выполнения физических нормативов.

Текущий контроль осуществляется в середине и конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:

представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, основные правила игры;

знание технических приемов: набивание мяча ладонной

стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами справа по диагонали, игра накатами слева по диагонали, сочетание наката справа

и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа накато в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;

- умение играть на счёт (по действующим правилам);

умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;

умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжок в длину с места.

Критерии оценки знаний и умений второго года обучения:

- знание истории развития настольного тенниса;

знание и умение выполнять технические приемы: игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накато в

правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места.

№п/п	наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов							
			10 лет			11 лет			12 лет	
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.
юноши										
1.	Бег 30 м	сек	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5
2.	Бег 500м	сек	зачёт			зачёт			зачёт	
3.	Челночный Бег	сек	зачёт			зачёт			зачёт	
4.	Прыжки в Длину	см	145	140	135	155	150	145	165	160
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	14	13	12	16	15	14	18	17
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	7	6	5	8	7	6	9	8
девушки										
1.	Бег 30 м	сек	6,0	6,1	6,4	5,8	6,0	6,1	5,6	5,8
2.	Бег 500м	сек	зачёт			зачёт			зачёт	
3.	Челночный бег	сек	зачёт			зачёт			зачёт	
4.	Прыжки в длину	см	135	130	125	145	140	135	155	150

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	8	7	6	9	8	7	11	10
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	5	4	3	6	5	4	7	6

Критерии оценки знаний и умений третьего и четвертого годов обучения:

знание новейших технологий в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);

умение выполнять технические приемы: игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание

откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накатом в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;

умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места.

Нормативы по общей физической подготовке для учащихся общеобразовательных организаций.

№ п/п	наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов								
			13 лет			14 лет			15 лет		
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.
юноши											
1.	Бег 60 м	сек	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5	6,0
2.	Бег 1000м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	7,5	8,3	9,3	7,3	8,1	9,0	7,0	7,9	8,8
4.	Прыжки в длину	см	175	170	165	185	180	175	195	190	185
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	20	19	18	22	21	20	25	24	23
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	10	9	8	11	10	9	12	11	10
девушки											
1.	Бег 60 м	сек	6,0	6,1	6,4	5,8	6,0	6,1	5,6	5,8	6,0
2.	Бег 600м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	8,2	9,0	9,6	8,0	8,6	9,2	8,2	8,4	9,0
4.	Прыжки в длину	см	165	160	155	175	170	165	185	180	175

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	13	12	11	15	14	13	18	17	16
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	8	7	6	9	8	7	10	9	8

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов					
			16 лет			17 лет		
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	
Юноши								
1.	Бег 60 м	сек	8,3	8,6	8,9	8,2	8,5	
2.	Бег 1000м	сек	зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	6,8	7,6	8,6	6,6	7,5	8,2
4.	Прыжки в длину	см	200	195	190	205	200	195
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	32	30	28	38	36	34

6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	13	12	11	15	14	13
Девушки								
1.	Бег 60 м	сек	9,0	9,2	9,6	8,9	9,1	
2.	Бег 600м	сек	зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	8,0	8,4	8,8	7,9	8,2	

4.	Прыжки в длину	см	195	190	185	200	195	180
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	19	18	17	21	20	19
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	11	10	9	12	11	10

Нормативы

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	звание технического приёма	Кол-во ударов	Оценка

1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной Ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по Диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева вправый угол Стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.

8.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнёра. Результаты соревнований выписываются в таблицу.

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	ние технического приёма	Кол-во ударов	оценка
1.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл. .
2.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл. .
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл. .
4.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл. .
5.	Игра подрезками слева налево	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл. .
6.	Игра подрезками справа направо	10 и более от 5 до 9	Хор. Удовл. .

7.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл. .
8.	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл. .

Нормативы по физической подготовленности теннисистов

№ п/п	Норматив	Количество раз		
		9-11 лет	12-14 лет	15 и старше
1.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	23-26	30-40	40-50
2.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	76-94	95-127	128-140
3.	Прыжок в длину с места, См	103-152	191-215	216-240
4.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	25-35	55-74	75-87

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с теннисистами на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях.

Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности теннисистов следует вести с учетом их биологического возраста, т.е. учитывать фактические возможности на данном этапе их физического развития.

Методико-биологический контроль за спортсменами производится решением двух основных задач:

Контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Контроль за функциональным состоянием.

Методико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр, обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия) и в различных формах-

Оперативный контроль - путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях;

Текущий контроль - выявление перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния

спортсмена;

Этапный контроль - опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных теннисистов.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса юных теннисистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относится целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является

постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств.

Стойкость - одно из важнейших качеств, необходимых теннисистам. Для воспитания этого качества должны проводиться тренировочные занятия и соревнования, сопряженные с большими трудностями, а именно

- тяжелые погодные условия, наличие сбивающих факторов, непривычное время начала занятий и т.д.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий по настольному теннису воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов.

Информационное обеспечение:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура спорт, 1999. – 192 с.
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
– 175 с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.:

- Советский спорт, 1989. –48 с.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методиканастольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
 5. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе(методика и практика). – М., 2010. – 301 с.
 6. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005
 7. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. – М., 2002. – 191 с.
 8. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004. – 144 с.
 9. Положение о правилах приема, перевода и отчисления обучающихся,приказ № 3-о от 17.01.2012.
 10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельностипо дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г.
 11. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
 12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой – Л.: Лениздат,1989. – 76 с.
 13. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ

олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.

14. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В предложенной ниже тренировке основной упор нацелен на совершенствование техники передвижения, отработку правильных ударов и контроля мяча. Каждое упражнение необходимо доводить до автоматизма. 1. Необходимо больше внимания уделять разминке. В состоянии покоя мышцы и суставы закрепощены, кровоснабжение недостаточно, подвижность ограничена. Нервная система не готова быстро реагировать на действия соперника. Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. Если спортсмен плохо размялся, то увеличиваются погрешности в технике. Игрок плохо чувствует мяч, рука с ракеткой выполняет неправильное движение, ноги не успевают переместить спортсмена к месту выполнения удара. К сожалению, даже опытные игроки часто продолжают разминаться уже во время игры. К тому же из-за недостаточно хорошей разминки игрок может получить травму. Перед встречей обязательно нужно размять, разогреть все основные группы мышц. Сюда входит растяжка, беговая разминка, общеразвивающие упражнения, упражнения

на гибкость и имитация различных видов ударов. Каждый спортсмен вместе с тренером должен разработать комплекс разминочных упражнений, с помощью которых постепенно приводятся в движение все мышцы, участвующие в игре. Необходимо приучить игроков четко следовать этому комплексу. После того, как спортсмен разогрел мышцы, можно приступить к разминке у стола. Сначала выполняются удары на чувство, контроль мяча. Игрок должен поймать то комфортное движение, привычный стандартный удар, которое дает возможность долго держать мяч в игре. Постепенно скорость выполнения ударов по мячу увеличивается. Организм должен привыкнуть к более быстрой игре. Потом нужно, как говорят тренеры, «раздвигать ноги». Для этого выполняются удары из разных точек, справа– слева, чередование удара с топ-спином, игра длинно-коротко и т.д.

5.2. Основная часть тренировки (примерные задания)

2.1. Первое упражнение

Спортсмены играют справа направо по диагонали произвольно по правой половине стола. Задание в основном разминочное, на технику. Задача – как можно дольше держать мяч на столе. Постепенно ускорять игру, но не в ущерб технике. Каждый удар выполнять в игровой стойке. Тренеру необходимо контролировать: - чтобы стабильно выполнялось задание; - чтобы удары выполнялись в оптимальной точке удара и в стандартном положении; - чтобы правильно выполнялся

подход к мячу ногами для выполнения удара; - чтобы более мастеровитые игроки варьировали скорость выполнения ударов в сторону увеличения темпа.

2.2. Второе упражнение Удары справа по правой диагонали из угла и из центра, слева по прямой. Тренировка на точность и правильное перемещение.

6 Тренеру необходимо контролировать: - чтобы стабильно выполнялось задание; - чтобы мяч после приема принимающего не вылетал за стол (его лучше принимать перед собой по взлетающему мячу); - чтобы правильно выполнялся замах. В современном настольном теннисе рука отводится назад ровно настолько, насколько позволяет игровая ситуация. Корпус наклонен вперед, игрок ногами начинает удар, посылая верхнюю часть корпуса в то направление, куда должен полететь мяч. Все эти движения выполняются естественно. - чтобы перемещения, в основном, выполнялись прыжками.

2.3. Задание третье Вращение справа по диагонали на 2/3 стола. Отрабатывается умение правильно подходить к точке удара. Тренеру необходимо контролировать: - чтобы удары из центра и слева выполнялись стабильно; - чтобы удары выполнялись перед собой - чтобы удар выполнялся предплечьем и кистью. Желательно ближе к отскоку. Такой прием бывает весьма неожиданным для соперника и сложным для приема. Китайским спортсменам это упражнение даётся проще, потому что

детей с самого начала ориентируют на игру справа с 2/3 стола.

7 2.4. Задание четвертое Играть из левого угла и из центра справа по левой диагонали. Принимающий играет в центр, влево, после шестого удара направляет мяч по прямой вправо и свободная игра по всему столу. Тренируются передвижения, топспины по мячам, летящим на разной высоте. Если игрок успевает выполнить это задание на достаточно приличной скорости, то у него хорошие физические кондиции и неплохая техника. Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы все удары выполнялись перед собой;
- чтобы при ударе из правого угла – удар по мячу выполнялся с малым замахом, ближе к столу;
- принимать мяч с сильным вращением следует по взлетающему мячу;
- правильное выполнение топ-спинов.

2.5. Задание пятое (выход на глубокий топ-спин справа) Удар справа из правого угла по прямой, справа из центра, слева из левого угла по левой диагонали, справа по левой диагонали и, наконец, справа по прямой. Спортсмен после удара справа из левого угла должен успеть к мячу, посланному ему вправо. Каждое упражнение в хорошем темпе выполнять минут 12-15. 8 Тренеру необходимо контролировать:

- чтобы при выполнении этого упражнения принимающий посылал по прямой мяч точно и жестко в угол;
- чтобы передвижения на последний удар справа выполнялись глубоким выпадом, прыжком, двумя прыжками или скрестными шагами. Игрок сам должен определить, что он должен сделать,

чтобы успеть к такому мячу. - чтобы спортсмены поддерживали хороший ритм игры и хорошо выходили на мяч ногами. 2.6. Задание шестое (любимое упражнение корейских спортсменов) Точки на столе: - в 10 см от края стола справа - в 40 см от края слева. Поочередное выполнение удара справа из этих двух точек. Тренеру необходимо контролировать: - чтобы спортсмены правильно занимали ударную позицию и старались выполнять удар одним и тем же движением. - в момент замаха кисть с ракеткой может немного отводиться назад, чтобы разогнать ее к моменту удара и выполнить удар с ускорением. Для этого кисть не должна быть закреплена. 3. Общие методические рекомендации 1. Нужно стараться, чтобы от начала до конца тренировки все удары выполнялись технически правильно. 2. На тренировках при разучивании ударов и комбинаций, как правило, один игрок подставляет, а другой выполняет удары. Так вот тот, кто подставляет, не должен выполнять свои удары пассивно. Игрок должен стоять в игровой стойке и перемещать тело так, чтобы рука с ракеткой не тянулась к мячу, а выполняла удар или подставку в игровом положении. 9 3. Тренировка шведских игроков отличается от тренировок китайских. Китайские спортсмены упражнение выполняют по 15-20 минут. Лучшие шведы имеют хорошую технику, хорошие ноги, каждое движение выполняется правильно. Мяч держится долго и благодаря этому высокая плотность игры. Поэтому, например, Ян-Увэ Вальднер за счет хорошего чувства и контроля мяча, каждое упражнение выполняет 7-10

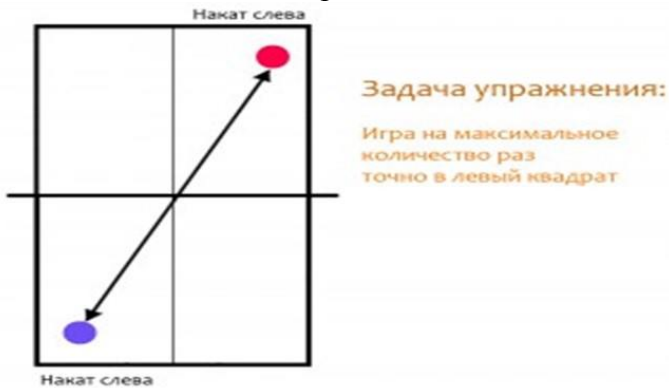
минут. Ему достаточно, потому что мяч долго держится на столе и за счет этого возникает большая плотность игры. Хороший контроль, это когда спортсмен может вернуть мяч в нужную точку с соответствующей скоростью и вращением. 4. Если для выполнения задания дается 15 минут, то 5 минут выполняется задание, а потом во время выполнения задания добавляется игра на реакцию. 5. Когда большая скорость полета мяча, то замах небольшой. Если удастся начать активную атаку на соперника, заставить его отбиваться, то замах увеличивается. Движение ракетки в направлении удара становится более длинным. 6. Если на европейцев играют в корпус, то они отклоняются в сторону и пассивно обороняются. Азиаты при этом, оставляя руку с ракеткой перед собой, используют это отклонение для активных атакующих действий. 7. Во время игры возникает много проблем, которые можно свести к минимуму при хорошей технике, а хорошая техника - это плотный контакт ракетки с мячом, удары с ускорением, четкие и своевременные передвижения, мощные топ-спины, выполняемые по мячам, летящим на разной высоте, умение направить мяч в нужную точку, с конкретной скоростью и вращением, умение видеть и управлять игрой.

Разминочные упражнения для настольного тенниса

Классические упражнения для настольного тенниса для начала любого урока по настольному теннису. Отлично подходят для разогрева мышц плечевого пояса и корпуса.

1. Игра накатом слева по левой диагонали

Классическое упражнение для отработки техники приема слева. Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть на максимальное количество раз.

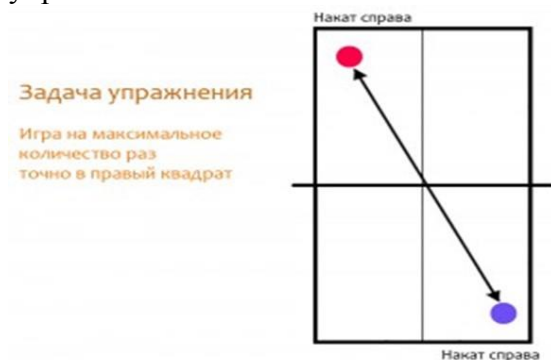


2. Игра накатом справа по правой диагонали

Аналогичное упражнение для отработки техники проведения наката справа. Ритм ровный и задачей является максимальное удержание мяча на столе.

Хорошо начинать урок по настольному теннису именно с этого упражнения, потому что удар справа задействует

множество мышц и является отличным разогревающим упражнением.



3. Игра накатом слева по прямой

Отличное упражнение для разминки. Один теннисист играет накатом слева, а партнер- накатом справа. Отличное упражнение, потому что игра по прямой имеет более короткий отрезок полета мяча, в результате этого возникает необходимость более короткого и точного движения.



4. Игра накатом справа по прямой

Один спортсмен играет накатом справа, а его партнер накатом слева. Следует уделить внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара и вставить под более острым углом для выполнения наката по прямой.



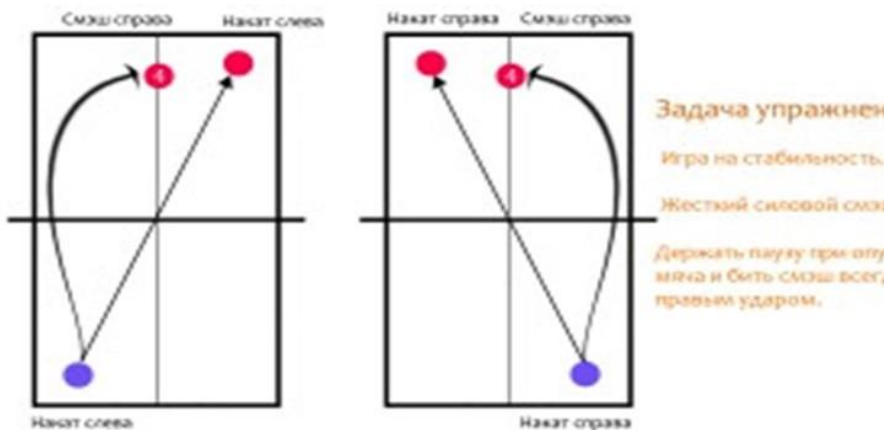
5. Игра накатом и смэш.

Играется накатом справа по диагонали, четвертый мяч один из игроков набрасывает в виде «дули» на центр стола. Отскок мяча должен быть существенным > 1 метра.

Второй игрок этот мяч бьет смэшем. Такое упражнение выполняется как слева, так и справа.

Важным нюансом является игра смэшем всегда ударом справа, даже если мяч падает в левый квадрат необходимо развернуться так, чтобы ударить правым ударом.

Это объясняется тем, что мяч находится в воздухе очень долго, а удар справа самый сильный и мощный.



Упражнения настольного тенниса на тренировку точности

После проведения разминочных упражнений следующий блок упражнений в уроке настольного тенниса представляют собой задания на повышения точности удара. Главная их особенность в том, что при выполнении задания есть ведущий и ведомый.

6. «Треугольник накато́м справа»

Фундаментальное упражнение настольного тенниса. Его следует делать как можно больше, ведь оно задействует как накаты слева и справа так и передвижение вдоль стола.

Для выполнения этого упражнения следует правильно выходить ногами как слева, так и справа. Ваш партнер проводит разброс мячей вам в левый и правый квадрат. Перед тем как совершить удар следует правильно занять позицию ногами, и уже потом сделать накат. Это еще и отличная тренировка точной подставки для вашего

партнера, ведь приходится играть точно по квадратам, потом следует поменяться ролями.

Важно четко делить, кто является сейчас ведущим, а кто ведомым – выполняющим упражнение.

Если вы разбрасываете мяч влево и право не подставкой, а жестким ударом, то говорить о стабильности выполнения задания не придется. Если вы ведущий сделайте так, что бы на 100% ваш партнер выполнил это задание!



7. «Треугольник накато́м слева» Фундаментальное упражнение для тренировки подставки слева и разброса по углам стола. Выполняется аналогично «треугольнику накато́м справа», но только из левого угла. Необходимо четко определить кто ведущий, а кто ведомый в данном упражнении!



8. «Малый треугольник накато́м справа»

Упражнение выполняется обоими партнерами накато́м справа. Ведущий игрок производит разброс мяча в правом квадрате в две точки: правый угол и центр.

Ведомый игрок играет по очереди всегда накато́м справа в этих точках.

Основной ошибкой при выполнении данного упражнения является: неправильная постановка ног для удобного удара и «залипание» к столу, что не позволяет правильно сыграть мяч в центре.

При игре в центре можно больше разворачивать угол ног, нежели при игре из угла.

После игры 5-10 минут идет смена роли ведущего и ведомого.



9. «Малый треугольник накатом слева»

Выполняется игра накатом слева обоими игроками.

Ведущий игрок производит разброс мяча в левом квадрате: в центр и левый угол по очереди.

Ведомый, отрабатывает игру накатом слева с передвижением. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча.

Оптимальный диапазон удара слева находится в границах от левого бедра до середины живота. Вот такое маленькое окно для хорошего приема слева



. В другом месте рука более зажата и мяч намного сложнее взять. Поэтому не забываем про движение ногами!

10. «Восьмерка»

Играется в настольном теннисе в двух вариантах.

Вариант №1.

Вы играете только по прямой накатами, а ваш партнер всегда по диагоналям.



Вариант №2.

Вы играете только по диагоналям, а партнер по прямой. Отличнейшее упражнение для передвижения у стола, правильного разворота корпуса для удара справа и поочередной работы накатом слева и справа.

Это упражнение своего рода «чистка» всех ошибок игрока.

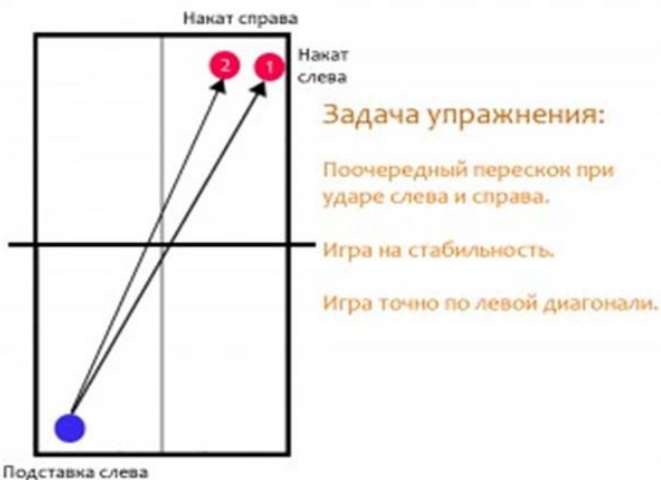
Играя его, можно сразу увидеть, что вы меняете хватку при ударе слева и справа, заваливаетесь, прилипаете к столу, недоворачиваете корпус и т.д.

11. «Перескок в левом углу»

можно сказать однозначно ещё одно превосходное упражнение! Акцент делается на перескоке с левом углу.

Ведущий игрок играет всегда слева, тогда как ведомый делает по очереди перескок ногами в левом углу и играет мяч то накатом слева, то справа.

Это важное упражнение, потому что на основе его уже появляется первая комбинация настольного тенниса: перескок в левому углу и силовой удар правым накатом по левой диагонали.



Сложные упражнения для настольного тенниса на развитие передвижения

Упражнения повышенной сложности, как правило, используются в конце урока и требуют вариативного передвижения по всему столу.

12. «Веер накатом справа»

Эффективнейшее упражнение в настольном теннисе, действующее как передвижение, так и удары слева и справа.

Ведущий игрок делает разброс в три точки: правый угол, центр и левый угол.

Ведомому, необходимо играть по очереди все три точки, где первые две играют накатом справа, а третья накатом слева.

Упражнение отлично тренирует передвижение вдоль стола и игру из разнообразных точек.



13. «Верв накатом слева»

Менее распространенное упражнение в теннисе, но эффективное по тренировке.

Плюс его в том, что ведущий учится точно проводить разброс по трем точка (правый угол, центр и левый угол).

От этого резко повышается защитная техника игры слева.



14. «Верв накатом слева с перескоком»



Сложное комплексное упражнение, состоящее из «веера накатом слева» и «перескока слева».

Ведущий игрок всегда играет подставкой слева в левом квадрате.

Ведомый играет из четырех точек: из правого угла, из центра, слева и опять слева. И опять повторяется серия из четырех ударов. Самая большая сложность, это вернуться в правый угол для наката справа после удара накатом справа из левого угла.

Большое расстояние усложняет эту задачу, и для этого можно брать мяч не в ближней зоне, а отпустить его на среднюю дистанцию.

Выигрыш времени позволит сыграть успешно.

15. «Веер с игрой только справа»

Модификация стандартного упражнения «веер», где ведущий играет в три точки с правого угла: правый угол, центр и левый угол

Отличие заключается в игре ведомого, который играет всегда справа!

Отлично загружает и прокачивает передвижение у стола и накат и топспин справа!

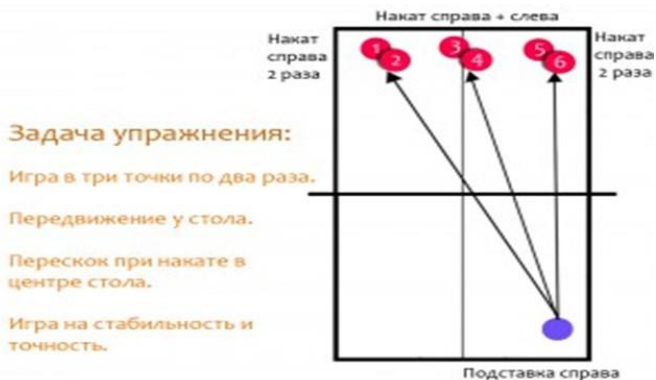


16. «Двойной веер»

Сложное упражнение на внимание и передвижение около стола! Ведущий игрок играет всегда справа в три точки, но по два раза. Точки игры стандартные — это правый угол, центр и левый угол.

Сначала ведомый играет два раза правым накатом из правого угла, потом играет в центре сначала правым, потом левым накатом (делается «перескок» в центре), далее в левом углу играет два раза левым накатом.

На рисунке показана схема выполнения этого упражнения.



Резюме

представленных уроков по настольному теннису

В предложенных уроках представлены эффективные упражнения в настольном теннисе, которые являются основными для игры накатом слева и справа.

- Перечислим основные моменты по выполнению упражнений:
- Играйте на стабильность для повышения техники выполнения.
- Четко делите, кто ведущий, а кто ведомый в выбранном упражнении.
- Используйте сложные, вариационные упражнения для развития точности и силы.
- Тренируйтесь постоянно, 2-3 раза в неделю иначе не будет заметен рост
- Играйте данные упражнения с разными по технике и силе игроками, это поможет вам быстрее адаптироваться к новым противникам в игре. По

возможности, снимайте на видео выполнение упражнений. Это поможет увидеть со стороны ошибки и ощутить улучшение техники выполнения элементов

Методическая разработка внеурочного занятия «Тренировочное занятие по настольному теннису»



Настольный теннис – олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников.

Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. По современным международным правилам, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного

количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта.



В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства спортсменов.



На 2017 год настольный теннис входил в число самых популярных видов спорта на планете и имел более 850 миллионов поклонников¹, а в Международной федерации настольного тенниса состояло 226 стран.

Главные международные турниры — Чемпионат мира и Олимпийские игры.

Задачи:

1. Воспитание ф/к (выносливости)
2. Учить короткой подачи с нижним вращением (справа)
3. Учебная игра одиночная встреча.

Дата:

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: свисток, мяч, ракетка, секундомер.

Продолжительность: 80 мин.

№	Содержание урока	Д-ка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть. 20 мин		
	1) Построение, сообщение задач		В правом верхнем углу на три счета становись! Равнясь! Смирно! (одновременный поворот головы, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища) Вольно! Руки в стороны ставь!

	<p>2) ОРУ в движении</p> <p>-руки в стороны вращения в лучезапястных суставах</p> <p>- руки в стороны вращения в локтевых суставах</p> <p>-вращения в плечевых суставах</p> <p>-ускоренная ходьба</p> <p>-бег</p> <p>-выпрыгивание на каждый шаг с вращением прямых рук вперед назад</p>		<p>Вращения в лучезапястных суставах марш!</p> <p>Руки в стороны ставь! Вращения в лучезапястных суставах марш!</p> <p>вращения в локтевых суставах марш!</p> <p>Руки согнуть в локтевых суставах согнуть подготовиться к ускоренной ходьбе. Ускоренной ходьбой марш!</p> <p>Бегом марш! Бежим на передней части стопы. Дыхание равномерное</p> <p>Выпрыгивание на каждый шаг с вращением прямых рук вперед назад марш! Увеличиваем амплитуду движений, прыжок выше.</p> <p>Перемещение</p>
--	--	--	---

<p>-перемещение приставным шагом правым боком</p>		<p>приставным шагом левым боком марш! Скользящий шаг спина округлая одновременно разминаем кисти пальцы рук</p>
<p>-перемещение приставным шагом левым боком</p>		<p>Перемещение приставным шагом правым боком марш! Скользящий шаг спина округлая одновременно разминаем кисти пальцы рук</p>
<p>-перемещение приставным шагом 2 левым боком 2 правым боком</p>		<p>Перемещение приставным шагом 2 правым боком 2 левы марш! Скользящий шаг спина округлая одновременно разминаем кисти пальцы рук</p>
<p>-ускорение (упражнения на быстроту)</p>	<p>на</p>	<p>Ускорение по прямой марш! Последующий прямой возвращаемся семенящим бегом. Ускорение выполнять в полную силу</p> <p>По заданию марш! Девушки до средней линии волейбольной площадки. Прыжки выше.</p>

	<p>-прыжки по прямой с подтягивание голени к груди</p> <p>-противоходом на лево и направо</p> <p>-выпрыгивание из полного приседа</p> <p>-передвижение в упоре сидя сзади лицом вперед (девочки до средней линии баскетбольной площадки)</p> <p>-передвижение в упоре сидя сзади спиной вперед</p>	<p>По следующей прямой семенящим бегом</p> <p>Противоходом на лево марш! Противоходом на право марш!</p> <p>По заданию марш! Таз ниже. Прыжок как можно дальше. По следующей прямой семенящим бегом</p> <p>В упоре сидя сзади лицом вперед марш! После двух повторений семенящий бег.</p> <p>В упоре сидя сзади спиной вперед марш! После двух повторений семенящий бег.</p> <p>Распределение производит тренер. По весу учащихся.</p> <p>По заданию марш! Туловище прямое. После того как выполнят задание семенящий бег.</p>
--	--	--

<p>(девочки до средней линии баскетбольной площадки)</p> <p>3) ОРУ в парах.</p> <p>- распределение на пары</p> <p>-один принимает упор лежа другой берет его за голень в таком положении выполняют перемещение по прямой потом меняются на следующей прямой (девочки до средней линии баскетбольной площадки)</p> <p>-один принимает упор лежа другой берет его за голень в таком положении выполняют отжимания на каждый шаг</p> <p>-переноска одним партнером другого на спине по прямой на</p>		<p>По заданию марш! Туловище прямое. Отжимания глубже. После того как выполняют задание семенящий бег.</p> <p>По заданию марш! После того как выполняют задание семенящий бег.</p> <p>На раз-два вдох руки через стороны вверх. На три-четыре выдох опустили руки.</p>
---	--	--

	<p>другой прямой меняются (девочки до средней линии баскетбольной площадки)</p> <p>-упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-выдача инвентаря</p>		
2	Основная часть 45 мин		
	<p>1)Разминка у стола</p> <p>2)Учить короткой подачи с нижним вращением (справа)</p> <p>-показ короткой подачи с нижним вращением (справа)</p> <p><u>-анализ техники</u></p> <p>Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой</p>		<p>Простые удары слева и справа удерживая мяч на столе.</p>

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. Срезку справа выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота право и

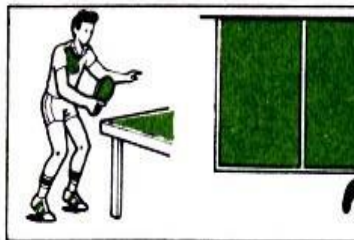


Рис. 15. Стойка для ударов справа и расположение относительно стола в с для ударов справа

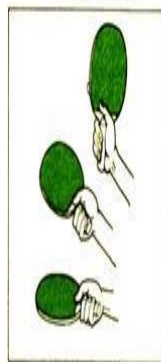
немного наклонено вперед. Иногда игрок занимает позицию почти левым боком к столу. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях, левая нога впереди под углом примерно 45гр. При замахе руку с ракеткой, сгибая, поднимайте вверх до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опускайте вперед-вниз. Вес тела переносится на левую ногу.

-практическое выполнение подачи с нижним вращением (справа)

2) Учебная игра
одиночная встреча



Рис. 16. Срезка справа



В игре использовать изученные элементы

3	Заключительная часть. 15 мин	
	<p>1)Уборка инвентаря 2)Построение</p> <p>3)Бег -семенящий бег -ходьба -упражнения на восстановление дыхания</p> <p>4)Упражнения на растягивание -и.п. ноги врозь 1-наклон назад 2-и.п. 3-наклон вперед 4-и.п. - и.п. ноги врозь 1-наклон к правой ноге 2-и.п. 3-наклон к левой ноге 4-и.п. -выпады правой и левой ногой -продольный шпагат -поперечный шпагат</p> <p>5) Построение подведение итогов</p>	<p>В правом верхнем углу на три счета становись! Равнясь! Смирно! (одновременный поворот головы, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища) Вольно! Направо! Бегом на лево марш! Постановка стопы с пятки на носок. Семенящим бегом марш! Минимальное продвижение. Шагом марш! На раз-два вдох руки через стороны вверх. На три-четыре выдох опустили руки. Упражнение начинай! Наклон глубже.</p> <p>Упражнение начинай! Наклон глубже.</p> <p>Упражнение начинай!</p>

			<p>Выпад глубже. Упражнение начинай! Пытаемся сесть на шпагат. Упражнение начинай! Пытаемся сесть на шпагат.</p> <p>по свистку в правом верхнем углу становись! Равняйся! Смирно!</p>
--	--	--	---

Конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Цели урока:

- вызвать интерес к изучению данного вида спорта;
- сформировать у обучающихся общее представление о настольном теннисе;
- воспитывать чувство ответственности в реализации поставленной задачи.

Предметные результаты

- знать терминологию и выполнять упражнения теннисиста;
- умение понимать смысл терминов и правил игры в настольный теннис.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- оценка, коррекция

Познавательные УУД

- терминология в настольном теннисе, правила игры

Коммуникативные УУД

- работа в группах при выполнении эстафет

Учебные задачи урока:

- **Образовательная:** Обучение правильности держания теннисной ракетки. Обучение технике выполнения упражнений в жонглировании мяча теннисной ракеткой.
- **Воспитательная:** Воспитание чувства коллективизма
- **Оздоровительная:** Развитие координационных и скоростных способностей у обучающихся

Тип урока: изучение нового материала

Словесный (беседа, диалог)

1. Практический (показ-рассказ)

Оборудование: ракетки для настольного тенниса, мячи, конусы

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Ход урока:

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Подготовительный этап -15 минут		
Сообщение задач	Ознакомление обучающихся	Формирование синтереса к виду

<p>урока.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках Физической культурой по разделу «Настольный теннис»;</p>	<p>целями и задачами урока.</p> <p>Обобщенный рассказ о технике безопасности на уроках.</p>	<p>спорта.</p> <p>Осознание опасности при нарушении техники безопасности на уроках Физической культурой.</p>
<p>ОРУ в движении</p>		
<p>Ходьба на носках руки на поясе.</p> <p>Ходьба на пятках руки за голову.</p> <p>Движение приставными шагами правым/левым боком.</p> <p>Движение скрестными шагами правым/левым боком.</p> <p>Бег с высоким подниманием</p>	<p>Обращение внимания обучающихся на основные ошибки при выполнении упражнений движения.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в три для выполнения ОРУ на месте.</p>	<p>Соблюдение дистанции.</p> <p>Формирование понятия последовательности при выполнении ОРУ в движении</p>

<p>бедра.</p> <p>Бег с захлестыванием голени.</p> <p>Движение обычным шагом для восстановления дыхания.</p> <p>Построение для выполнения ОРУ на месте.</p>		
ОРУ на месте (8 -10 повторений)		
<p>И.п.- стойка, руки на поясе</p> <p>1-4 - наклоны головой в правую/ левую сторону</p> <p>5-8 - наклоны головой вперед/назад</p> <p>И.п.- стойка, руки вверх</p> <p>1-4 - круговые</p>	<p>Определение дозировки при выполнении упражнений.</p> <p>Команды учителя с дальнейшим обращением на частые ошибки в том или ином упражнении.</p> <p>Последовательность выполнения упражнений для исключения</p>	<p>Выполнение упражнений, согласно командам учителя.</p> <p>Запоминание терминологических особенностей при прослушивании ОРУ.</p> <p>Анализ своей работы и коррекция выполнения общеразвивающих</p>

<p>движения руками вперед</p> <p>5-8 - круговые движения руками назад</p> <p>И.п.- стойка, руки в стороны</p> <p>1-4 - круговые движения локтевым суставом вперед</p> <p>5-8 - круговые движения локтевым суставом назад</p> <p>И.п.- стойка, руки в стороны</p> <p>1-4 - круговые движения кистями рук вперед</p> <p>5-8 - круговые движения кистями рук назад</p>	<p>травматизма при выполнении основных задач</p> <p>урока.</p>	<p>х упражнений.</p>
---	--	----------------------

И.п. - стойка, руки на поясе		
1 – наклон туловища вперед		
2 – наклон туловища назад		
3 – наклон туловища вправо		
4 – наклон туловища влево		
И.п. - стойка, руки за голову		
1-2 – поворот туловища вправо		
3-4 – поворот туловища влево		
И.п. - стойка, руки на коленях		
1-4 – круговые движения коленным суставом	в	

<p>правую сторону</p> <p>5-8 – круговые движения коленным суставом в левую сторону</p> <p>И.п.- широкая стойка, ноги врозь</p> <p>1 – присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед</p> <p>4 – И.п.</p> <p>И.п.- о.с. (упражнение выполняется прыжком)</p>		
---	--	--

1 – упор присед		
2 – упор лежа		
3 – упор присед		
4 – о.с.		
Основной этап - 25 минут		
<ul style="list-style-type: none"> Краткий рассказ об истории развития настольного тенниса (1-2 минуты) 	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомление с видом спорта «Настольный теннис». 	<ul style="list-style-type: none"> Внимательное прослушивание учителя и обращение к правильности выполнения действий в упражнении
Показ с пояснением техники держания ракетки для настольного тенниса (1 минута)	Правильность держания ракетки.	
Техника стойки в настольном теннисе: постановка ног,	Рассказ и показ техники выполнения стойки теннисиста, и перемещений за	Анализ ошибок, совершенных лично и своих одноклассников.

<p>положение туловища, расположение рук во время игры</p>	<p>столом, выполнение технических приемов мяча (имитация без использования теннисного стола).</p>	
<p>Выполнение упражнений в жонглировании мяча ракеткой:</p> <p>жонглирование правой стороной ракетки</p> <p>жонглирование левой стороной ракетки</p> <p>жонглирование с поочередным отскоком мяча правой/левой стороной ракетки</p> <p>жонглирование правой стороной ракетки с изменением высоты отскока</p>	<p>Показ рассказа техники жонглирования мяча (правильное расположение рук и ног при выполнении технического приема, высота отскока мяча, способ держания ракетки при выполнении жонглирования).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Постановка вопросов перед учителем для дальнейшей реализации в выполнении упражнений в жонглировании.

<p>мяча</p> <p>жонглирование на левой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча</p>		
<p>Эстафеты:</p> <p>бег с удержанием мяча на ракетке</p> <p>выполнение приседаний с удержанием мяча на ракетке</p> <p>бег с жонглированием мяча на ракетке</p> <p>Построение обучающихся в одну шеренгу</p>	<p>Деление и построение класса для выполнения эстафет в движении с использованием теннисной ракетки и мяча (обращение внимания обучающихся на угол держания ракетки при выполнении движения и приседания).</p> <p>Основные ошибки при выполнении двигательных действий.</p> <p>Обращение внимания на основные ошибки при выполнении</p>	<p>Действия в коллективе для решения задач при выполнении упражнений в эстафетах.</p>

	упражнений в жонглировании.	
Рефлексия - 5 минут		
Техника стойки теннисиста	Показ выполнения упражнения с ошибками последующим их исправлением.	Анализ своей деятельности на протяжении всего сурока.
Сложность понимания в чувстве отскока мяча	Задание для каждой группы «Вставьте пропущенные слова»	Анализ работы, совершенной обучающимся при показе упражнений учителем с ошибками и их исправлением.
Домашнее задание		
Имитационные движения в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча	Объяснение надобности в выполнении домашнего задания для последующего совершенствования умений обучающихся.	Осознать важную роль в выполнении домашнего задания.
Изучение особенностей правил игры в настольный теннис		Совершенствование умений в выполнении имитационных упражнениях.

**Сценарий
спортивного праздника
(на свежем воздухе)
для учащихся 1 –7 классов
Путешествие по стране «Здоровье»**



Цель. День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

2.Задачи:

- привлечение учащихся школы к занятиям спортом;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения;
- возрастного взаимодействия;

·создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся.

Ход мероприятия

Ведущий: Дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас!

Сегодня у нас большой спортивный праздник «День здоровья». Сегодня каждая команда попытается доказать судьям, что она лучшая в ходе командной игры по станциям.

Поприветствуем участников наших команд!

Ведущий: Приветственное слово предоставляется главному судье соревнований

Гимн

Ведущий: Перед тем как начать наши соревнования, мне хотелось бы представить наших судей – это учителя нашей школы.

Сегодня вы сможете проявить себя в командной игре по станциям. Прежде нам нужно рассмотреть правила игры.

Правила игры.

Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на

каждой станции – 5 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

(ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)

(команды отправляются на станции согласно маршрутным листам)

Маршрутный лист.

1 Станция «Зелёная аптека»

Вы прибыли на станцию «Зелёная аптека».

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни.

Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ – 1 балл.

- 1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).
- 2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? (Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).
- 3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными.
- 4) (Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).
- 5) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).

6) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его... (Сосна).

7) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).

8) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

За каждое название получите 1 балл.

2 Станция «Спортивная»

Каждому участнику команды необходимо добраться до мяча, прыгая на одной ножке и сбить мячом кегли и гранаты, стоящие в ряд. Кидают все по очереди. При этом каждая кегля обозначает 1 балл. Сумма баллов всей команды складывают и записывают результат.

3 Станция «Народная»

Командам предлагается составить целые выражения пословиц и поговорок, народных примет. Время на составление 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Не зная броду	не суйся в воду
Ласточки летают низко	к дождю
Если утром пчелы не летают	днем будет дождь
Если зимой туманный круг около солнца	к метели
Кошка жмется к печке	к морозу
Вся семья вместе	так и душа на месте

Июнь жаркий	холодный декабрь
Лучше синица в руках	чем журавль в небе.
Много рябины	дождливая осень
Нет друга, так ищи	а есть, так береги
Отольются кошке	Мышкины слезки
Чтобы рыбку съесть	нужно в воду лезть
Пуганая ворона	куста боится
Не все коту	масленица
Одна ласточка	весны не делает
Яблоко от яблони	недалеко падает
С виду орел	а умом тетеря
Земля- тарелка	что положишь, то и возьмешь
Длинные сосульки	к затяжной весне
Чем дальше в лес	тем больше дров
Лес рубят	щепки летят
Гусь свинье	не товарищ
Зима без снега	лето без хлеба
Больше снега	больше хлеба
Кто не работает	тот не ест
Где сосна выросла	там она и красна

4 Станция “Меткий стрелок”

Метание дротиков

Каждое попадание – 1 балл. Один человек может сделать одну попытку. Метание проводится с определенного места (для каждой ступени разное расстояние), по очереди.

В маршрутном листе записывается количество баллов, набранных командой.

5 Станция «Шифровальная»

С помощью шифра прочитайте строчки из стихотворения, номер обозначает букву в алфавите. Время на раскодировку – 5 минут, за каждое правильно составленное слово или знак препинания – 1 балл (максимально 20 баллов).

16,14,5,9,13,1 32 29,18,14 10,1,10 17,14,11,13,22,6 33

17,3,6,18,9,18 15,14 7,9,8,13,9 14,13,1 34

2,19,5,18,14 2,27 3 5,6,18,17,18,3,14 14,10,14,13,22,6

3,5,16,19,4 14,18,10,16,27,3,1,6,18 14,13,1 35

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
–	,	.	!												
32	33	34	35												

Ответ.

Родина - это как Солнце,

Светит по жизни она.

Будто бы в детство оконце

Вдруг открывает она!

6 Станция «Историческая»

Команды должны за 5 минут ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу).

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (Пьер де Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)

11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 граммов)
12. В каком году олимпиады проводились в России? (1980 и 2014)
13. В каком городе они проходили? (Москва и Сочи)
14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)
16. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
17. Рациональное распределение времени. (Режим)
18. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
19. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
20. Наука о чистоте. (Гигиена)

7 Станция «Игровой марафон»

Задания для 5-11 классов

Ведущий: И первая игра, которую мы проведем с вами, называется «Носок - пятка». Все участники становятся в круг так, чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Затем все начинают в таком положении медленно приседать, получается, что каждый участник садится на колени предыдущему. Готовы?

Проходит игра.

Ведущий: Молодцы! Справились с заданием. А сейчас игра под названием «Гусеница». Участники становятся в круг максимально близко друг к другу, обнимая руками впереди стоящего игрока. Ваша задача - присесть на корточки и сделать в таком состоянии 3 шага. Приготовились, начали.

Проходит игра.

За каждое правильное выполнение команда получает по 4 балла.

Задание для 1-4 классов

1. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – _____. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – _____. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – _____. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – _____. (Ответ: здоровый дух.)

1.А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

8 Станция «Загадочная»

Судья загадывает загадки. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

2. Белое корыто к полу прибито. (Ванна)

3. Зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот Бойко бегаёт народ. На воротах этих 4.

Железные блины Соединены Тонкая палка – Железная скалка

Блины печёт, Силой влечёт. (Штанга)

5. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (баскетбол)

6. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет (фигурист)

7. Он несётся будто к звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода (пловец)

8. На земле он всех сильней,

Потому что всех умней (человек)

9. В одной комнатухе соседи живут.

Одни все кусают, другие жуют (зубы)

10. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает,
Никогда не отдыхает? (сердце)

11. Кто для блага вх людей,
Кровью делится своей? (донор)

Начальные классы – «Загадки»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1. Сто веселых упражнений
Со скакалкой и мячом, Будешь
делать их без лени Станешь
лучшим силачом (зарядка)

2. Две в руках, две на ногах, не провалишься в снегах,
А проедешь без труда и оставишь два следа (лыжи и палки)

3. Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их (санки)

4. Ростом мал, да удал, От меня он ускакал. Хоть надут он
всегда,

С ним не скучно никогда (мяч)

5. Оно важно для человека,
С ним проживешь не меньше века.

И не узнаешь никогда,
Кто такие доктора (здоровье)

6. Бывает яблочный, фруктовый, А также ягодно-
сливовый Полезен очень по утрам, Здоровым быть поможет
нам (сок)

1. Эстафета «Все наоборот».

9 Станция «Все наоборот»

Исходная позиция команды: в колонну по одному, первый участник должен принять положение – лицом к команде.

Правила эстафеты: по команде ведущего, первый участник начинает бежать спиной до указанной линии туда и обратно, в руках у него флажок. Добежав до команды, передает флажок другому участнику, тот таким же образом преодолевает эстафету.

Продолжается соревнование до тех пор, пока не пройдут все участники команды.

За правильное выполнение – 10 баллов.

10 Станция «Песенная»

В течении 5 минут судья станции называет слова, задача команды спеть песню где есть это слово.

Дружба	Мама
Картошка	Улыбка
Носорог	Четыре
Страна	Трава
Пух	Облака
Игрушки	Гномик
Дом	Дождь

11 Станция «Привычка»

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они стоят на месте, если привычка вредная, то садятся на корточки. (За правильный ответ всей команды – 1 балл, кто замешкался - 0 баллов). -Читать лёжа. +Чистить зубы два раза в ден-

Смотреть на яркий свет+Оберегать глаза от ударов. -
Смотреть близко телевизор+Промывать по утрам глаза. -
Тереть глаза грязными руками. +Читать при хорошем
освещении-Часто есть сладкое. +Кушать фрукты и овощи. -
Грызть ручки и карандаши+Закаляться+Гулять на свежем
воздухе. -Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
+Помогать по дому. -Грызть ногти. +Кататься на лыжах.
+Делать зарядку+Принимать душ-Работать за
компьютером+Заниматься спортом+Завтракать по

Эстафета «Прыгунок».

12 Станция «Двойняшки»

Спортивное оборудование: кегли.

Исходная позиция команды: по парам –
один занимает положение, сидя, другой находится за
спиной стоя.

Правила эстафеты: по команде пара начинает прохождени
е эстафеты таким
образом. Участник, стоящий сзади, перепрыгивает через с
идящего, затем они меняются ролями и так до тех пор, пока
они, прыгая, не достигнут стоящей впереди кегли. Затем
оббегают ее и возвращаются на место обычновенным бегом.
Передают
эстафету следующим.

13 Станция «Передача в кругу»

5-11 класс - волейбольная передача в кругу, сделать как
можно больше передач в кругу за 1 минуту.

1-4 класс: дети встают в круг, ставят водящего в центр, делают передачи (броски) через центр за 1 минуту, как можно больше.

14 Станция «Здравствуйте, доктор»

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов, имеющих отношение к здоровому образу жизни -

Например, буква «З» - зарядка, закалка, задор и т.д.

За правильный ответ на каждую букву – 0,5 баллов.

(Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.)

15 Станция «Попадайки»



На выполнение данного этапа отводится 2 минуты. Нужно опустить совместно веревки так, чтобы теннисный шарик попал в стакан. Выполнение данного этапа начинается из положения стоя, а затем нужно присесть на корточки и скинуть шарик в стакан. Если попадание произошло удачно, то команда получает 10 баллов. Если шарик не оказался в стакане – 0 баллов.

Подведение итогов, награждение.

Ведущий: Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.

(подведение итогов, награждение команд)

Спасибо командам за игру! До новых встреч!

Содержание

1. Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Настольный Теннис» _____ 4-45
2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировок _____ 45-49
3. Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профессиональных травм _____ 49-67
4. Организация тренировочного процесса _____ 68-87
5. Методическая разработка внеурочного занятия»
Тренировочные занятия по настольному теннису _____ 88-99
6. Конспект тренировочного занятия по настольному теннису _____ 99-109
7. Сценарий спортивного праздника «Путешествие по стране «Здоровье» для учащихся 2-7 классов _____ 110-124

Сборник методических разработок

Подписано в печать 1.11.2019г. Формат 608х84/16

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. Печ. Л.5.58

Тираж 60 экз. Заказ № 12

**Отпечатано в Клявлинской типографии
444650, Клявлино, проспект Ленина 10
ООО Буки Веди
Книжная типография**