

Гезалов Фазиль Назир оглы,
Филиал МАУ ДО «ЦДО»
г. Мирный в п. Светлый,

План занятий по настольному теннису.

План занятий по настольному теннису

Тема: основы подач в настольном теннисе.

Цель: обучить учащихся базовым техникам выполнения различных видов подач, развить координацию движений, реакцию и тактическое мышление.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить с основными правилами выполнения подач в настольном теннисе.
- Обучить правильной стойке, хвату ракетки и технике замаха при выполнении подач.
- Разобрать и отработать различные виды подач (верхняя, нижняя, боковая).
- Научить контролировать направление и вращение мяча при подаче.

Развивающие:

- Развивать координацию движений, ловкость и быстроту реакции.
- Улучшать глазомер и чувство мяча.
- Формировать умение анализировать ситуацию на столе и выбирать подходящий тип подачи.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, внимательность и целеустремленность.
- Формировать интерес к занятиям настольным теннисом.
- Прививать культуру спортивного поведения.

Тип занятия: Комбинированное (теоретико-практическое).

Место проведения: Спортивный зал с установленными столами для настольного тенниса.

Необходимое оборудование: Столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, сетки, конусы или другие ориентиры для отработки точности.

Поурочное планирование

Продолжительность занятия: 45 минут

Организационно-подготовительная (10 минут)

Построение, приветствие, проверка присутствующих.

Краткое приветствие, создание позитивного настроения.

Объяснение темы и целей занятия.

"Сегодня мы с вами погрузимся в мир настольного тенниса и научимся выполнять самые важные удары – подачи. Подача – это начало розыгрыша, и от ее качества зависит очень многое!"

Краткое объяснение, почему подачи так важны (задать тон игре, получить преимущество, сбить соперника с толку).

Разминка (общая и специальная).

Общая разминка: легкий бег, ходьба с изменением направления. Суставная гимнастика: вращения головой, плечами, локтями, кистями, тазом, коленями, голеностопами. Наклоны туловища, повороты. Прыжки на месте.

Специальная разминка: имитация движений при подаче без мяча (замах, удар). Легкие удары ракеткой по мячу в воздухе (для разогрева кисти и предплечья). Перебрасывание мяча через сетку с партнером (если есть возможность).

Основная часть (25 минут)

Теоретическая часть:

Правила подачи в настольном теннисе.

Демонстрация и объяснение: мяч должен быть подброшен вертикально вверх на высоту не менее 16 см. Удар по мячу должен быть произведен после того, как мяч начнет падать. Мяч должен быть виден сопернику на протяжении всего процесса подачи. Мяч должен сначала удариться о свою

половину стола, а затем перелететь через сетку на половину стола соперника. Объяснение понятия "нет подачи" (если мяч задел сетку и попал на сторону соперника).

Виды подачи и их назначение.

Верхняя подача (с верхним вращением): объяснение, как выполняется (удар по восходящей траектории, ракетка движется снизу вверх и вперед). Назначение: быстрый, атакующий удар, затрудняет прием.

Нижняя подача (с нижним вращением): объяснение, как выполняется (удар по нисходящей траектории, ракетка движется сверху вниз и вперед). Назначение: замедляет игру, заставляет соперника поднять мяч, создает возможность для атаки.

Боковая подача (с боковым вращением): объяснение, как выполняется (удар по касательной, ракетка движется в сторону). Назначение: сбивает с толку, заставляет соперника ошибиться при приеме.

Практическая часть:

Отработка стойки и хвата ракетки.

Демонстрация правильной стойки (ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, вес тела равномерно распределен).

Демонстрация правильного хвата ракетки (например, "европейский" или "азиатский" хват, акцент на расслабленность кисти).

Упражнения на месте: принятие стойки, имитация хвата.

Отработка подброса мяча.

Упражнения на месте: подброс мяча вертикально вверх, контроль высоты (не менее 16 см), контроль вертикальности.

Упражнения с ракеткой: подброс мяча и попытка ударить по нему в верхней точке (без цели перебросить через сетку).

Отработка верхней подачи (с акцентом на технику).

Демонстрация учителем.

Пошаговое выполнение: подброс, замах, удар по восходящей траектории. Индивидуальная отработка у стола: сначала без сетки, затем с сеткой. Коррекция ошибок учителем (положение корпуса, движение руки, угол ракетки). Упражнение: выполнить 5-10 верхних подач, стараясь попасть в определенную зону на столе соперника (можно использовать конусы).

Отработка нижней подачи (с акцентом на технику).

Демонстрация учителем.

Пошаговое выполнение: подброс, замах, удар по нисходящей траектории. Индивидуальная отработка у стола. Коррекция ошибок. Упражнение: выполнить 5-10 нижних подач, стараясь сделать их с сильным нижним вращением.

Отработка боковой подачи (с акцентом на технику).

Демонстрация учителем.

Пошаговое выполнение: подброс, замах, удар по касательной. Индивидуальная отработка у стола. Коррекция ошибок. Упражнение: выполнить 5-10 боковых подач, стараясь добиться разного направления отскока мяча.

Заключительная (5 минут)

Краткий анализ занятия.

Что нового узнали?

Что получилось хорошо?

Над чем еще нужно поработать?

Обсуждение важности регулярной практики.

Построение, прощание.

Подведение итогов, похвала за старание.

"Сегодня вы сделали большой шаг к освоению настольного тенниса. Помните, что каждая подача – это возможность начать розыгрыш с позиции силы. Продолжайте тренироваться, и ваши подачи станут вашим козырем!"