**План-конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису**

**Дата проведения 16.05.2024 г.**

* **Тема:**«Подача» Выполнение перемещений: одношажный способ- шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.
* - обучающие – выполнение перемещений: одношажный способ- шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ

- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;

- воспитательные – способствовать формированию к самостоятельному изучению темы.,

**Методы объяснения:** показ, объяснение.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал настольного тенниса.

**Оборудование:** столы настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса.

**Организационные моменты:**

Проверить состояния места занятий. Проверить готовность учащихся к занятиям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка в минутах | Организационно-методические указания |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин** |
| 12345 | Самостоятельное изучение задач урока.Ходьба и ее разновидность:А) на носках, руки вверху;Б) на пяточках, руки за головой;В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;Бег и его разновидности:А) 4 шага лицом вперед;Б) 4 шага приставными правым боком;В) 4 шага приставными левым боком;Г) 4 шага спиной вперед.Комплекс ОРУ без предметов:1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.
2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.
4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П.
5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.
6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.
7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.
8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.
9. Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.
 |  1-1.5 мин 0.5-1 мин 2-3 мин6 мин | Следить за осанкойНе допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкойСпину держать прямоРуки прямыеНе наклонятьсяСмотреть впередСмотреть впередСпина прямаяРуки на пояс |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин** |
| 1234 | Выполнение перемещений: одношажный способ- шаги, переступания и выпады слева. (прил.№1)* Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.

«Подача»Ира на счет. | 15 мин.20 мин.15 мин.10 мин. | Прил.№1.**Толчок** самый простой для освоения и применения технический прием. Ракетка находится почти в перпендикулярном положении к плоскости стола и выполняет удар по мячу движением вперед и немного снизу вверх. В результате мяч летит с медленным, незначительным вращением или без вращения. Такой прием удачно применяют игроки, держащие ракетку вертикальной хваткой, что позволяет им подставлять ее под прямым углом. Наиболее широко этот технический прием используется на начальном этапе обучения — для закрепления механизма взаимодействия мяча с ракеткой и отработки места и момента ударного взаимодействия. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин** |
| 1 | 1.Подведение итогов. Рефлексия. |  |  |

Тренер-преподаватель: Рожков В.А.

**Приложение №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учитесь передвигаться Раньше *многие игроки обращали внимание*только на ударное движение руки и не принимали в расчет значение работы ног. *Да*это и понятно.http://okafish.ru/tennis/foto/31.jpgРазмеры стола невелики, ширина его всего 1 метр 52 сантиметра. И вначале может показаться, что передвигаться при игре в настольный теннис совсем необязательно: развернулся, протянул руку — вот и все.Но это не совсем так. В современном настольном теннисе с развитием техники игры возникла необходимость четкой координации и согласованности движений всех частей тела теннисиста — ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество выполненного технического приема.За время напряженной встречи теннисист выполняет 200—300 ударов и преодолевает расстояние 800— 1500 метров. Ведь мяч практически никогда не попадает в одно и то же место, поэтому в игре надо все время передвигаться. И чем дальше отходят от стола, тем большее расстояние преодолевают (рис. 31). И характер перемещений самый разнообразный.Представьте, что вам нужно отразить косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу слева — приходится двигаться не только вдоль стола вправо-влево или вперед-назад, но и совершать разнообразные диагональные перемещения.Главная цель перемещений игрока состоит в том, чтобы перед выполнением каждого удара принять такое положение, при котором можно было бы быстро передвигаться, занимать удобную стойку и осуществлять точный удар.Так как исходное положение может серьезно повлиять не только на технику удара, но и на скорость передвижений, рассмотрим более подробно стойку игрока в настольный теннис.Как вы уже знаете, стойка может быть нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника; для ударов справа — в этом случае игрок располагается вполоборота вправо к столу и для ударов слева — когда он разворачивается вполоборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.В нейтральном положении игрок обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько развернуты, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях (они направлены внутрь).Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Не забудьте, что стойка должна быть еще и устойчивой.Такое исходное положение позволяет быстро и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Из стойки на слишком прямых ногах и с несколько отклоненным назад центром тяжести тела трудно быстро начать движение.Так как согнутые ноги, словно заряженные пружины, готовы быстро сработать для любого способа передвижений. В то время, как при прямых ногах трудно сильно оттолкнуться, положение на носках с перенесенным вперед центром тяжести тела позволяет вам с меньшими усилиями начать движение в нужном направлении. |

|  |
| --- |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|  РЕКЛАМА |
|   |
|   |

  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Каждый игрок выбирает удобную для себя стойку. Выбор этот зависит от вашего роста, физических данных, скорости реакции, координации движений, техники и стиля игры, а также индивидуальных особенностей.Так, если вы высокого роста и имеете длинные конечности, то должны стоять несколько дальше от стола, чем игрок невысокого роста. Для определения правильного местоположения примите нейтральную стойку на таком расстоянии от стола, чтобы ракетка, находящаяся перед вами в чуть согнутой руке, «носом» слегка касалась задней белой линии стола, его края.Если у вас хорошая реакция и скорость движений и вы успеваете прореагировать и отбить мяч вовремя, то можете стоять близко у стола. Если же не успеваете отбивать прилетающие мячи, то отойдите на удобную для вас дистанцию.Если вы чаще применяете атакующие удары справа, чем слева, то встаньте не по центру стола — сместитесь немного в левый угол. Таким образом вы сможете ударами справа контролировать большую часть стола.Игрокам, предпочитающим нападающий стиль игры, применяющим накаты, подставки и топ-спины, рекомендуем перемещаться на ближней и средней дистанции от стола. Тем, кто предпочитает подрезку, лучше располагаться на средней и дальней дистанциях от стола.Важно не только занять соответствующую позицию для удара, но и, прежде всего, сконцентрировать внимание перед приемом мяча. При рассеянном внимании и недостаточной собранности даже правильная стойка не может обеспечить удару успех.Наблюдая за игрой мастера, вы порой даже не успеваете заметить, когда же он очутился в том или ином месте. В этом и состоит мастерство. Выполнять передвижения к мячу нужно между ударами, чтобы к моменту удара находиться в нужном месте.Основной способ передвижений в игре — шаги. Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом вы легко можете потерять равновесие. И кроме того, для возвращения в исходное положение или перехода на новую позицию потребуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами.В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ — шаги, переступания и выпады; двухшажный способ - скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.http://okafish.ru/tennis/foto/32.jpg http://okafish.ru/tennis/foto/33.jpgОдношажный способ передвижений игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию.При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию (рис. 32). Удар можно также выполнять одновременно с шагом, что значительно увеличивает его силу.http://okafish.ru/tennis/foto/34.jpg http://okafish.ru/tennis/foto/35.jpgВ зависимости от расстояния до мяча первый шаг делают широким, обычным или незначительным.К разновидностям одношажного способа передвижений относят переступания и выпады.Переступания используют для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад — теннисист как бы переминается с ноги на ногу; выпады же в основном для приема коротких (рис. 33) или косых мячей (рис. 34), к которым игроку приходится как бы тянуться. При выпаде ближней к мячу ногой делают широкий шаг, сильно сгибая ее. Приставные шаги применяют в основном для перемещений вправо-влево.При этом первый, основной шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до основной стойки (рис. 35). Если вы оказались достаточно далеко от мяча, сделайте несколько приставных шагов. Скрестные шаги игроки часто используют при игре в средней или дальней игровой зоне.При таком способе передвижений вначале делают шаг дальней от мяча ногой — ее проносят впереди (передний скрестный шаг) или сзади (задний скрестный шаг) опорной ноги. Затем опорную ногу подтягивают и ставят на необходимое для выполнения удара расстояние (рис. 36).http://okafish.ru/tennis/foto/36.jpgОбратите внимание на то, что движение в направлении полета мяча начинают не ближней, а дальней от мяча ногой.Например, при передвижении вправо первое движение делают левой ногой. Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием.Однако скрестные шаги удобнее применять при диагональных передвижениях вперед-назад. Для передвижений вперед используют передний скрестный, а для диагонального передвижения назад — задний скрестный шаг.Стремительная смена игровых ситуаций требует от игрока умения быстро перемещаться и принимать наиболее рациональное исходное положение для выполнения удара. Описанные способы передвижений в игре часто используют в самых разнообразных сочетаниях.Играя, вы вряд ли обращаете внимание на свои шаги: все внимание на мяч! А ведь правильное и быстрое передвижение во время игры — это важное слагаемое вашего успеха. Недаром говорят, что теннисист играет и ногами.Основное условие успешного передвижения к мячу — правильное исходное положение. Стойка на носках и согнутые в коленях ноги позволяют быстро осуществить любое передвижение в любую сторону.Поэтому обратите внимание на следующие моменты и старайтесь их придерживаться:—                все удары начинайте выполнять из правильного     исходного положения,   ведь   от него зависит быстрота старта в нужном направлении;—               при  перемещениях сохраняйте  основную стойку.     Положение, необходимое для выполнения удара, принимайте    в    момент перед    приземлением ног;—                после каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь  в  исходное  положение  и готовьтесь к отражению следующего мяча;- при любых способах передвижений в различных направлениях — вперед, назад или в сторону — следите, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара;—               передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь   легко,   избегайте лишних движений — не  нужно  делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару;—                постоянно     совершенствуйте специальные   физические   качества игрока: быстроту, гибкость, выносливость,     координацию движений,     особенно равновесие,   так   как большая часть движений    в    настольном теннисе   выполняется стремительно,    динамично и требует больших затрат сил;—               учитесь     передвигаться    разнообразно: вперед-назад, влево и вправо, делать повороты  в сторону,  переметаться по диагонали, а также разными способами — одношажным, двухшажным. Это повысит мастерство игры;—                не жалейте времени и внимания на освоение       рациональных способов   передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре;—              для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения, а в тренировке на столе — простые упражнения с определенными заданиями, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят вам быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.Остановимся еще на одном моменте техники игры — движениях неигровой, свободной, руки. Об этом нередко забывают, а иногда и не придают большого значения, хотя часто свободная рука доставляет игрокам много хлопот. Свободная рука выполняет две очень важные функции.Во-первых, своими движениями, согласованными с движением игровой рукой, она увеличивает мощь удара, а во-вторых, выполняет роль тормоза, уравновешивающего большую энергию движения руки с ракеткой и туловища.Возьмем, к примеру, завершающий удар или топ-спин. Кроме того, свободная рука, как у белки хвост, помогает координации движений и сохранению равновесия при быстрых сложных передвижениях и ударах.Обычно при нападающих ударах свободная рука слегка согнута в локте и во время удара движется в том же направлении, что и рука с ракеткой. При подрезках же, чаще всего слева, свободная рука в качестве противовеса выполняет движение назад, помогая тем самым игроку сохранять устойчивое положение.А какие вы выполняете движения свободной рукой? Не обращали внимания? Последите за собой во время игры. Попробуйте играть, убрав свободную руку за спину, и вы почувствуете некоторые неудобства. Найдите удобное для вас положение свободной руки и потренируйте ее движения для улучшения координации при ударе. |

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису**

**Самостоятельная работа**

**Дата проведения 16.05.2022 г.**

* **Тема:**«Подача» Выполнение перемещений: одношажный способ- шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ.
* - обучающие – выполнение перемещений: одношажный способ- шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева с БКМ

- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;

- воспитательные – способствовать формированию к самостоятельному изучению темы.,

**Методы объяснения:** показ, объяснение.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал настольного тенниса.

**Оборудование:** столы настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса.

**Организационные моменты:**

Проверить состояния места занятий. Проверить готовность учащихся к занятиям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка в минутах | Организационно-методические указания |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин** |
| 12345 | Самостоятельное изучение задач урока.Ходьба и ее разновидность:А) на носках, руки вверху;Б) на пяточках, руки за головой;В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;Бег и его разновидности:А) 4 шага лицом вперед;Б) 4 шага приставными правым боком;В) 4 шага приставными левым боком;Г) 4 шага спиной вперед.Комплекс ОРУ без предметов:1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.
2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.
4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П.
5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.
6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.
7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.
8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.
9. Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.
 |  1-1.5 мин 0.5-1 мин 2-3 мин6 мин | Следить за осанкойНе допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкойСпину держать прямоРуки прямыеНе наклонятьсяСмотреть впередСмотреть впередСпина прямаяРуки на пояс |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин** |
| 123 | Выполнение перемещений: одношажный способ- шаги, переступания и выпады слева. (прил.№1)* Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения слева. (имитация)

«Подача» | 15 мин.4п./5мин.3п./5 мин. | прил.№1.**Толчок** самый простой для освоения и применения технический прием. Ракетка находится почти в перпендикулярном положении к плоскости стола и выполняет удар по мячу движением вперед и немного снизу вверх. В результате мяч летит с медленным, незначительным вращением или без вращения. Такой прием удачно применяют игроки, держащие ракетку вертикальной хваткой, что позволяет им подставлять ее под прямым углом. Наиболее широко этот технический прием используется на начальном этапе обучения — для закрепления механизма взаимодействия мяча с ракеткой и отработки места и момента ударного взаимодействия. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин** |
| 1 | 1.Подведение итогов. Рефлексия. |  |  |

Тренер-преподаватель: Семушева Е.А.

**Приложение №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учитесь передвигаться Раньше *многие игроки обращали внимание*только на ударное движение руки и не принимали в расчет значение работы ног. *Да*это и понятно.http://okafish.ru/tennis/foto/31.jpgРазмеры стола невелики, ширина его всего 1 метр 52 сантиметра. И вначале может показаться, что передвигаться при игре в настольный теннис совсем необязательно: развернулся, протянул руку — вот и все.Но это не совсем так. В современном настольном теннисе с развитием техники игры возникла необходимость четкой координации и согласованности движений всех частей тела теннисиста — ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество выполненного технического приема.За время напряженной встречи теннисист выполняет 200—300 ударов и преодолевает расстояние 800— 1500 метров. Ведь мяч практически никогда не попадает в одно и то же место, поэтому в игре надо все время передвигаться. И чем дальше отходят от стола, тем большее расстояние преодолевают (рис. 31). И характер перемещений самый разнообразный.Представьте, что вам нужно отразить косой мяч справа, а затем успеть к короткому мячу слева — приходится двигаться не только вдоль стола вправо-влево или вперед-назад, но и совершать разнообразные диагональные перемещения.Главная цель перемещений игрока состоит в том, чтобы перед выполнением каждого удара принять такое положение, при котором можно было бы быстро передвигаться, занимать удобную стойку и осуществлять точный удар.Так как исходное положение может серьезно повлиять не только на технику удара, но и на скорость передвижений, рассмотрим более подробно стойку игрока в настольный теннис.Как вы уже знаете, стойка может быть нейтральной, когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает ответных действий соперника; для ударов справа — в этом случае игрок располагается вполоборота вправо к столу и для ударов слева — когда он разворачивается вполоборота влево к столу для более удобного выполнения замаха и самого удара.В нейтральном положении игрок обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько развернуты, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях (они направлены внутрь).Туловище слегка наклонено вперед, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута в локте под прямым углом и находится перед туловищем. Голова поднята, взгляд направлен вперед, чтобы следить за полетом мяча. Не забудьте, что стойка должна быть еще и устойчивой.Такое исходное положение позволяет быстро и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении. Из стойки на слишком прямых ногах и с несколько отклоненным назад центром тяжести тела трудно быстро начать движение.Так как согнутые ноги, словно заряженные пружины, готовы быстро сработать для любого способа передвижений. В то время, как при прямых ногах трудно сильно оттолкнуться, положение на носках с перенесенным вперед центром тяжести тела позволяет вам с меньшими усилиями начать движение в нужном направлении. |

|  |
| --- |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
|  РЕКЛАМА |
|   |
|   |

  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Каждый игрок выбирает удобную для себя стойку. Выбор этот зависит от вашего роста, физических данных, скорости реакции, координации движений, техники и стиля игры, а также индивидуальных особенностей.Так, если вы высокого роста и имеете длинные конечности, то должны стоять несколько дальше от стола, чем игрок невысокого роста. Для определения правильного местоположения примите нейтральную стойку на таком расстоянии от стола, чтобы ракетка, находящаяся перед вами в чуть согнутой руке, «носом» слегка касалась задней белой линии стола, его края.Если у вас хорошая реакция и скорость движений и вы успеваете прореагировать и отбить мяч вовремя, то можете стоять близко у стола. Если же не успеваете отбивать прилетающие мячи, то отойдите на удобную для вас дистанцию.Если вы чаще применяете атакующие удары справа, чем слева, то встаньте не по центру стола — сместитесь немного в левый угол. Таким образом вы сможете ударами справа контролировать большую часть стола.Игрокам, предпочитающим нападающий стиль игры, применяющим накаты, подставки и топ-спины, рекомендуем перемещаться на ближней и средней дистанции от стола. Тем, кто предпочитает подрезку, лучше располагаться на средней и дальней дистанциях от стола.Важно не только занять соответствующую позицию для удара, но и, прежде всего, сконцентрировать внимание перед приемом мяча. При рассеянном внимании и недостаточной собранности даже правильная стойка не может обеспечить удару успех.Наблюдая за игрой мастера, вы порой даже не успеваете заметить, когда же он очутился в том или ином месте. В этом и состоит мастерство. Выполнять передвижения к мячу нужно между ударами, чтобы к моменту удара находиться в нужном месте.Основной способ передвижений в игре — шаги. Прыжки и рывки неэффективны, так как при этом вы легко можете потерять равновесие. И кроме того, для возвращения в исходное положение или перехода на новую позицию потребуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами.В игре теннисисты чаще пользуются следующими разновидностями перемещений: одношажный способ — шаги, переступания и выпады; двухшажный способ - скрестные и приставные шаги. Реже игроки используют прыжки.http://okafish.ru/tennis/foto/32.jpg http://okafish.ru/tennis/foto/33.jpgОдношажный способ передвижений игроки применяют при перемещениях на незначительное расстояние или для того, чтобы занять правильную позицию.При этом шаг в направлении мяча делают ближней к нему ногой, а другую ставят в нужную для выполнения удара позицию (рис. 32). Удар можно также выполнять одновременно с шагом, что значительно увеличивает его силу.http://okafish.ru/tennis/foto/34.jpg http://okafish.ru/tennis/foto/35.jpgВ зависимости от расстояния до мяча первый шаг делают широким, обычным или незначительным.К разновидностям одношажного способа передвижений относят переступания и выпады.Переступания используют для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад — теннисист как бы переминается с ноги на ногу; выпады же в основном для приема коротких (рис. 33) или косых мячей (рис. 34), к которым игроку приходится как бы тянуться. При выпаде ближней к мячу ногой делают широкий шаг, сильно сгибая ее. Приставные шаги применяют в основном для перемещений вправо-влево.При этом первый, основной шаг выполняют ближней к мячу ногой, а вторую подтягивают до основной стойки (рис. 35). Если вы оказались достаточно далеко от мяча, сделайте несколько приставных шагов. Скрестные шаги игроки часто используют при игре в средней или дальней игровой зоне.При таком способе передвижений вначале делают шаг дальней от мяча ногой — ее проносят впереди (передний скрестный шаг) или сзади (задний скрестный шаг) опорной ноги. Затем опорную ногу подтягивают и ставят на необходимое для выполнения удара расстояние (рис. 36).http://okafish.ru/tennis/foto/36.jpgОбратите внимание на то, что движение в направлении полета мяча начинают не ближней, а дальней от мяча ногой.Например, при передвижении вправо первое движение делают левой ногой. Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием.Однако скрестные шаги удобнее применять при диагональных передвижениях вперед-назад. Для передвижений вперед используют передний скрестный, а для диагонального передвижения назад — задний скрестный шаг.Стремительная смена игровых ситуаций требует от игрока умения быстро перемещаться и принимать наиболее рациональное исходное положение для выполнения удара. Описанные способы передвижений в игре часто используют в самых разнообразных сочетаниях.Играя, вы вряд ли обращаете внимание на свои шаги: все внимание на мяч! А ведь правильное и быстрое передвижение во время игры — это важное слагаемое вашего успеха. Недаром говорят, что теннисист играет и ногами.Основное условие успешного передвижения к мячу — правильное исходное положение. Стойка на носках и согнутые в коленях ноги позволяют быстро осуществить любое передвижение в любую сторону.Поэтому обратите внимание на следующие моменты и старайтесь их придерживаться:—                все удары начинайте выполнять из правильного     исходного положения,   ведь   от него зависит быстрота старта в нужном направлении;—               при  перемещениях сохраняйте  основную стойку.     Положение, необходимое для выполнения удара, принимайте    в    момент перед    приземлением ног;—                после каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь  в  исходное  положение  и готовьтесь к отражению следующего мяча;- при любых способах передвижений в различных направлениях — вперед, назад или в сторону — следите, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара;—               передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь   легко,   избегайте лишних движений — не  нужно  делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару;—                постоянно     совершенствуйте специальные   физические   качества игрока: быстроту, гибкость, выносливость,     координацию движений,     особенно равновесие,   так   как большая часть движений    в    настольном теннисе   выполняется стремительно,    динамично и требует больших затрат сил;—               учитесь     передвигаться    разнообразно: вперед-назад, влево и вправо, делать повороты  в сторону,  переметаться по диагонали, а также разными способами — одношажным, двухшажным. Это повысит мастерство игры;—                не жалейте времени и внимания на освоение       рациональных способов   передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре;—              для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения, а в тренировке на столе — простые упражнения с определенными заданиями, когда известно, куда и какой мяч прилетит. Такие упражнения позволят вам быстрее освоить технику передвижений и лучше подготовиться к игре на счет.Остановимся еще на одном моменте техники игры — движениях неигровой, свободной, руки. Об этом нередко забывают, а иногда и не придают большого значения, хотя часто свободная рука доставляет игрокам много хлопот. Свободная рука выполняет две очень важные функции.Во-первых, своими движениями, согласованными с движением игровой рукой, она увеличивает мощь удара, а во-вторых, выполняет роль тормоза, уравновешивающего большую энергию движения руки с ракеткой и туловища.Возьмем, к примеру, завершающий удар или топ-спин. Кроме того, свободная рука, как у белки хвост, помогает координации движений и сохранению равновесия при быстрых сложных передвижениях и ударах.Обычно при нападающих ударах свободная рука слегка согнута в локте и во время удара движется в том же направлении, что и рука с ракеткой. При подрезках же, чаще всего слева, свободная рука в качестве противовеса выполняет движение назад, помогая тем самым игроку сохранять устойчивое положение.А какие вы выполняете движения свободной рукой? Не обращали внимания? Последите за собой во время игры. Попробуйте играть, убрав свободную руку за спину, и вы почувствуете некоторые неудобства. Найдите удобное для вас положение свободной руки и потренируйте ее движения для улучшения координации при ударе. |

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису**

**Дата проведения 17.05.2022 г.**

* **Тема: «**Подача» Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.

**Задачи:**

* - обучающие – правила игры в настольный теннис.,

- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;

- воспитательные – способствовать формированию к самостоятельному изучению темы., формирование патриотизма у современных подростков.

**Методы объяснения:** показ, объяснение.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал настольного тенниса.

**Оборудование:** ракетки и мячи для настольного тенниса.

**Организационные моменты:**

Проверить состояния места занятий. Проверить готовность учащихся к занятиям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка в минутах | Организационно-методические указания |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин.** |
| 1234567891011 | Построение группы, рапорт старосты, ознакомление с содержанием урокаМедленный бег, чередующийся с ходьбой***Ходьба:***- на носках, руки вверх;- на пятках, руки за спиной;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;- на внешней стороне стопы, руки на поясе;- перекатом с пятки на носок;- выпадами;- в полном приседе, руки за головой.***Бег:***- обычный бег;- спиной вперед. .Приставными шагами в стойке:- правым боком;- левым боком**Комплекс ОРУ****1.Вращение головой**И.п. – руки на пояс;1-4 – круговые движения головой вправо;5-8 – то же, влево.**Наклоны головы**1-наклон головы вперед;2- наклон головы вправо;3- наклон головы назад;4-наклон головы влево..**Круговые вращения в плечевом поясе.**И.п. – правая рука вверх;6 – круговых вращений вперед;6- круговых вращений назадЛевой рукой повторить упражнение.**Рывки руками**И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтевом суставе.1-3 выпрямление рук перед собой4 -поворот с выпрямление рук в сторону. **Наклоны .**И.п. – руки на пояс1- наклонперед собой;2-касаемся ладонями правую стопу.;3-касаемся ладонями левую стопу.4-прогутся в спине назад.**Мельница**И.п. – стойка ноги врозь, туловище прямое наклонено вперед, руки прямые в стороны.1 – касаемся правой рукой, левой стопы;2 – касаемся левой рукой, правой стопы.3-4 – повторить**Разминаем кисти рук**И.П. ноги на ширине плеч, руки перед собой в замке.1-4 кистевое вращение в правую сторону;1-4 кистевое вращение в левую сторону.**Разминка стоп**И.П. ноги на ширине плеч1-4 круговое вращение правой ногой;1-4 круговое вращение левой ногой.**Растяжка:****1.Сед баллериста.**1- наклон вперед, к правой ступне;2-поворот туловища назад;3-наклон вперед, к левой ступне;4-поворот туловища назад.**2.Сед баллериста.**1-6-наклон к правой ноге, зафиксировать .1-6-наклон к левой ноге, зафиксировать.**3.Шпагат**Выполнить 6 подходов до болевых ощущений.**4.Жонглирование** мяча ладонной стороной ракетки.**5.Жонглирование** мяча тыльной стороной ракетки. | 6 секунд.6 секунд.6 секунд. | Движения рук свободные; стопа мягко ставится на землю (пол).Следить за осанкойНе допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкойСпину держать прямоРуки прямыеНе наклонятьсяСмотреть впередСмотреть впередСпина прямаяРуки на пояс |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин.** |
| 1 | Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами.а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мячаб) удар слева толчком по мячу, отскочившему от пола на стенув) подача слева толчком по мячу у стола.в) удар слева толчком по мячу, посланному партнеромг) ознакомление с исходным положением и основной игровой зоной игрока у столад) удар толчком слева в игре у стола | 20-25 раз40—45 раз30—40 раз10 мин.15—20 мин. для каждой пары | Тренер объясняет и показывает подачу в игре с партнером у стола, а потом показывает движения этой же подачи без мяча. Затем занимающиеся в разомкнутом строю выполняют движение подачи. Тренер занятий делает замечания об их ошибках.Тренер показывает выполнение упражнения, затем занимающиеся, стоя перед стеной, бросают левой рукой перед собой мяч отбивают мяч в пол и выполняют удары мячом в стену и т. д.Занимающиеся, разбившись попарно, становятся лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м и обмениваются ударами с лёта.Тренер демонстрирует  исходное положение игрока у стола. Занимающиеся затем поочередно занимают это положение. Далее происходит знакомство с основной игровой зоной.Игроки по очереди попарно ведут игру у стола, причем каждый старается направить мяч противнику под удар слева. Время от времени место у стола занимает тренер, удобно, точно направляя мяч под удар слева своему ученику. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин.** |
| 1 | Медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление. Краткие итоговые замечания по проведенному занятию |  |  |

Тренер-преподаватель: Семушева Е.А.

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису**

**Самостоятельная работа**

**Дата проведения 17.05.2022 г.**

* **Тема: «**Подача» Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.

**Задачи:**

* - обучающие – правила игры в настольный теннис.,

- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;

- воспитательные – способствовать формированию к самостоятельному изучению темы., формирование патриотизма у современных подростков.

**Методы объяснения:** показ, объяснение.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал настольного тенниса.

**Оборудование:** ракетки и мячи для настольного тенниса.

**Организационные моменты:**

Проверить состояния места занятий. Проверить готовность учащихся к занятиям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка в минутах | Организационно-методические указания |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин.** |
| 1234567891011 | Построение группы, рапорт старосты, ознакомление с содержанием урокаМедленный бег, чередующийся с ходьбой***Ходьба:***- на носках, руки вверх;- на пятках, руки за спиной;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;- на внешней стороне стопы, руки на поясе;- перекатом с пятки на носок;- выпадами;- в полном приседе, руки за головой.***Бег:***- обычный бег;- спиной вперед. .Приставными шагами в стойке:- правым боком;- левым боком**Комплекс ОРУ****1.Вращение головой**И.п. – руки на пояс;1-4 – круговые движения головой вправо;5-8 – то же, влево.**Наклоны головы**1-наклон головы вперед;2- наклон головы вправо;3- наклон головы назад;4-наклон головы влево..**Круговые вращения в плечевом поясе.**И.п. – правая рука вверх;6 – круговых вращений вперед;6- круговых вращений назадЛевой рукой повторить упражнение.**Рывки руками**И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтевом суставе.1-3 выпрямление рук перед собой4 -поворот с выпрямление рук в сторону. **Наклоны .**И.п. – руки на пояс1- наклонперед собой;2-касаемся ладонями правую стопу.;3-касаемся ладонями левую стопу.4-прогутся в спине назад.**Мельница**И.п. – стойка ноги врозь, туловище прямое наклонено вперед, руки прямые в стороны.1 – касаемся правой рукой, левой стопы;2 – касаемся левой рукой, правой стопы.3-4 – повторить**Разминаем кисти рук**И.П. ноги на ширине плеч, руки перед собой в замке.1-4 кистевое вращение в правую сторону;1-4 кистевое вращение в левую сторону.**Разминка стоп**И.П. ноги на ширине плеч1-4 круговое вращение правой ногой;1-4 круговое вращение левой ногой.**Растяжка:****1.Сед баллериста.**1- наклон вперед, к правой ступне;2-поворот туловища назад;3-наклон вперед, к левой ступне;4-поворот туловища назад.**2.Сед баллериста.**1-6-наклон к правой ноге, зафиксировать .1-6-наклон к левой ноге, зафиксировать.**3.Шпагат**Выполнить 6 подходов до болевых ощущений.**4.Жонглирование** мяча ладонной стороной ракетки.**5.Жонглирование** мяча тыльной стороной ракетки. | 6 секунд.6 секунд.6 секунд. | Движения рук свободные; стопа мягко ставится на землю (пол).Следить за осанкойНе допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкойСпину держать прямоРуки прямыеНе наклонятьсяСмотреть впередСмотреть впередСпина прямаяРуки на пояс |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин.** |
| 1 | Выполнение подач толчком слева без вращения.а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мячаб) удар слева толчком по мячу, отскочившему от пола на стенув) подача слева толчком по мячу у стола.в) удар слева толчком по мячу, посланному партнеромг) ознакомление с исходным положением и основной игровой зоной игрока у столад) удар толчком слева в игре у стола | 20-25 раз40—45 раз30—40 раз10 мин.15—20 мин. для каждой пары | Просмотр видиотехники подачи., выполнение имитации., работа со стеной. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин.** |
| 1 | Медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление. Краткие итоговые замечания по проведенному занятию |  |  |

Тренер-преподаватель: Семушева Е.А.

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису**

**Дата проведения 19.05.2022 г.**

* **Тема:**«Подача» Выполнение перемещений: одношажный способ-шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.

- обучающие – выполнение перемещений: одношажный способ-шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ

- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;

- воспитательные – способствовать формированию к самостоятельному изучению темы.,

**Методы объяснения:** показ, объяснение.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал настольного тенниса.

**Оборудование:** ракетки и мячи для настольного тенниса.

**Организационные моменты:**

Проверить состояния места занятий. Проверить готовность учащихся к занятиям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка в минутах | Организационно-методические указания |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин.** |
| 12345 | Самостоятельное изучение задач урока.Ходьба и ее разновидность:А) на носках, руки вверх;Б) на пятках, руки за голову;В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;Бег и его разновидности:А) 4 шага лицом вперед;Б) 4 шага приставными правым боком;В) 4 шага приставными левым боком;Г) 4 шага спиной вперед.Комплекс ОРУ без предметов:1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.
2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.
4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П.
5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.
6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.
7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.
8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.
9. Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.
 |  1-1.5 мин 0.5-1 мин 2-3 мин5-5.5 мин. | Следить за осанкойНе допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкойСпину держать прямоРуки прямыеНе наклонятьсяСмотреть впередСмотреть впередСпина прямаяРуки на пояс |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин.** |
| 123 | Выполнение подач толчком слева без вращения .а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мячаб) удар слева толчком по мячу, отскочившему от пола на стенув) подача слева толчком по мячу у стола.1. Выполнение перемещений: одношажный способ-шаги, переступания и выпады справа. * 2. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.
 | 20-25 раз40—45 раз30—40 раз20 мин.20 мин. | Просмотр видиоисходного положения и основной игровой зоны игрока у стола., выполнение имитации., работа со стеной., прил. №1. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15мин.** |
| 1 | Медленный бег и ходьба с упражнениями на расслабление. Краткие итоговые замечания по проведенному занятию |  |  |

Приложение №1

Основным способом передвижений в игре являются шаги. Однако может быть и бесшажный способ передвижения, так как второе «золотое правило» игровой техники гласит: при выполнении любого технического приема туловище тоже должно принимать участие (рис. 3.39).

|  |
| --- |
|  |
| image043 |

В бесшажном передвижении спортсмен не отрывает ног от опоры, а перемещает только отдельные звенья опорно-двигательного аппарата. Такое перемещение может быть выполнено:

— без переноса центра тяжести (вынос руки в нужную точку траектории полета мяча);

— с незначительным переносом центра тяжести на ту или иную ногу;

— с полным переносом центра тяжести на одну из ног. Чаще всего этот способ применяется при приеме подачи или

при выполнении технических приемов по отношению к мячу, оказавшемуся рядом с теннисистом.

Шаги применяются чаще всего при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию.

Под шагом понимают любое перемещение ноги с одновременным переносом центра тяжести тела на эту ногу, которая в таком случае считается шаговой, или переносной, а другая — опорной, или толчковой.

При этом можно выделить три основных типа шага по ширине:

— неполный, или незначительный, полушаг;

— средний, или обычный;

— широкий.

Неполный шаг называют также полушагом. Центр тяжести перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Полушаг выполняется в любом направлении, но шаговая нога при этом не пересекает линию опоры другой ноги. Такой способ передвижения называется одношажным.

Одношажный способ применяется для перемещения теннисиста на незначительные расстояния или для занятия нужной позиции, при этом шаговой является ближняя к мячу нога, а другая занимает позицию, необходимую для выполнения удара. Удар также может выполняться одновременно с шагом другой ноги, что значительно увеличивает силу удара. В зависимости от расстояния до мяча первый шаг может быть широким, обычным или незначительным. Непосредственно в игре теннисисты выполняют технические приемы в движении, т. е. с шагом вперед, вкладывая при этом в удар вес тела. К разновидностям одношажного способа передвижений относят переступания и выпады. Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад, возможно сочетание двух, трех или более полушагов. Игрок как бы топчется на месте (рис. 3.40).

|  |
| --- |
| image044 |

Выпады применяются для выполнения одиночных защитных ударов. При отражении мяча делается быстрый очень широкий шаг правой или левой ногой в направлении предполагаемой точки удара и, после выполнения этого удара, толчком впереди стоящей ноги производится возвращение в исходную позицию. При выпаде игрок как бы садится в «полушпагат».

При выполнении выпада происходит перемещение центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного, что затрудняет быстрое возвращение в исходное положение.

Такой способ передвижения, как выпад, чаще применяют теннисисты защитного, чем атакующего, стиля. Выпады помогают приему коротких или косых мячей (рис. 3.41).

Часто используют выпады, когда при ведении игры быстрыми атакующими ударами неожиданно получают короткий мяч, по которому неудобно нанести удар. Опыт­ные игроки выполняют выпады в любом направлении и с любой ноги.

Приставные шаги, как правило, применяются для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый, основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая нога подтягивается до уровня основной стойки (рис. 3.42). При значительном удалении мяча игрок может выполнить несколько приставных шагов.

|  |
| --- |
| Подпись: Рис. 3.42 Пристаиные шаш: J, 2, З — ппглелоіштельность шагов; а — при передвижении влево; б — при передвижении вправо  |
| image048 |

Скрестные шаги теннисисты часто используют при перемещениях на более длинные расстояния и игре на средней или дальней дистанции от стола. При выполнении этого способа передвижения шаговая нога может переноситься впереди опорной — передний скрестный шаг или сзади — задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается до расстояния первоначальной позиции (рис. 3.43).

Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием. При этом движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога. Например, при передвижении влево-вперед нужно сделать шаг правой ногой. Чаще скрестные шаги выполняют с поворотом туловища в направлении передвижения и последующим приставным шагом или переступанием. Удобно применять скрестные шаги при диагональных передвижениях. Причем для диагональных передвижений вперед используют передний скрестный шаг, а для диагональных передвижений назад — задний скрестный.

|  |
| --- |
|  |
| image049 |

Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой. Рывки используются теннисистами, играющими преимущественно в защите вдали от стола или при временном переходе к защите. Наиболее часто применяются рывки с толчком обеими ногами, так как это позволяет сделать более быстрый и дальний прыжок за отскочившим мячом. При неожиданных атаках соперника (например, на близком расстоянии от стола нужно отразить укороченный или косо посланный мяч) теннисисты нередко совершают рывки и толчком одной ноги. Такие рывки выполняются толчком ноги, стоящей сзади (рис. 3.44).

Можно выделить следующие разновидности прыжков: с двух ног на две, с одной ноги на две и с одной ноги на другую. Однако применяются прыжки довольно редко — лишь когда требуется отчаянное усилие отразить мощный удар из дальней зоны или, находясь на значительном расстоянии от стола, воспользоваться ошибкой соперника для проведения завершающего удара. Иногда во время напряженной игры теннисистам приходится выполнять удары в безопорной фазе прыжка (рис. 3.46).

ttennis4una. uc0z. ru

Рис, 3.46. Удар в прьскке в безопорЕіой фазе полета

Рывки и прыжки с одной или двух ног как бы дополняют другие способы передвижения и не столь рациональны, так как требуют больших усилий. Кроме того, в прыжке часть
времени игрок находится без опоры, что затрудняет точное управление ракеткой и может привести к потере равновесия; к тому же для возвращения в исходное положение и для перехода на новую позицию требуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами.

Работу ног в игре так же, как и ударное движение, можно разделить на три основные фазы: подготовительную, рабочую (ударную) и заключительную.

В подготовительной фазе ударного движения ноги осуществляют выход в позицию для удара. В этой фазе возможно выполнение всех перечисленных вариантов передвижений.

В рабочей (ударной) фазе ноги принимают участие в непосредственной реализации удара, выполняя при этом лишь бесшажные и одношажные перемещения в направлении удара.

В заключительной фазе теннисист заканчивает ударное движение и принимает стойку наивысшей готовности к началу следующего удара. В связи с тем что в данной фазе движения ног в основном зависят от сложившейся игровой ситуации, очень часто из-за лимита времени эта фаза переходит в подготовительную для следующего удара.

При передвижении теннисиста к мячу во время игры возможны сочетания двух, трех и более способов перемещения. Критерием мастерства является рациональность движений. Работа ног безусловно определяет результативность игроков нападающего стиля и, даже в большей мере, защитников. От зоны игры зависят способы передвижений: в ближней зоне нужны быстрые перемещения — в основном вправо-влево, в средней зоне — чаще боковые, а также диагональные средней быстроты, в дальней зоне (3 — 5 м от стола) — такие же, как и в средней зоне, и кроме того, передвижения вперед-назад.

Принято считать, что перемещение на короткие расстояния следует начинать с близстоящей к столу ноги. Однако такие факторы развития настольного тенниса как убыстрение темпа игры, рост требований к надежности ударов, увеличение силы круче­ных ударов, развитие способов приема и обработки сверхкрученых мячей привели к тому, что спортсмен все чаще оказывается в нестандартных ситуациях. Вопрос о том, с какой ноги необходимо начинать движение, решается в современной игре в зависимости от следующих факторов:

— от того, на какой ноге сосредоточен центр тяжести в момент начала движения, — толчковой должна быть та нога, на которую в данный момент перенесен центр тяжести;

— от расстояния, на которое нужно переместиться, — при перемещении на большое расстояние — от одного угла стола до другого — требуется сделать иногда до трех приставных шагов, но если расстояние короткое, — например, при выполнении удара справа, — то, чтобы отразить мяч, часто бывает достаточно сделать только один скрестный шаг или выпад, что особенно целесообразно, если двигаться нужно не только в сторону, но вперед — в сторону;

— от того, в каком направлении нужно начинать движение и какой технический прием будет выполнен, — этот вопрос возникает при приеме короткого мяча, когда игроку нужно переместиться вперед, либо при приеме длинного мяча, летящего в направлении центра тяжести принимающего; в обоих случаях выбор ноги, начинающей движение, зависит от того, каким способом спортсмен намерен отыграть мяч: если он желает применить плоский удар справа и послать короткий мяч, который отскочит у средней линии стола, то из исходного положения он должен сделать шаг вперед правой ногой; если же этот мяч можно закрутить, то спортсмен должен сделать шаг левой ногой по диагонали.

Однако при обучении необходимо добиваться отработки начала движения с той ноги, которая ближе к направлению движения. Только правильное и рациональное выполнение различных способов передвижения закладывает основу техники и ритма работы ног. Практикой настольного тенниса выработаны основные правила передвижений, которых следует непременно придерживаться.

1. Шаги должны быть короткими, так как нельзя терять равновесие и надо вовремя встать в позицию удара.

2. Шаги не должны быть высокими, чтобы не терять время и равновесие.

3. Шаги должны быть быстрыми: импульс к движению должен быть мощный и динамичный.

4. Не надо делать лишних шагов — это трата лишнего времени.

5. Все шаги в игре применяются в комбинациях.

6. Выбор способов перемещения зависит от игровой ситуации и от индивидуальных возможностей игрока. Важно, чтобы игрок не тянулся к мячу, а подходил, чтобы выполнить свой сильнейший технический прием.

Педагогические рекомендации. Все удары начинайте выполнять Из правильного исходного положения, ведь от него зависит быстрота старта в нужном направлении.

При перемещениях сохраняйте основную стойку. Положение, необходимое для выполнения удара, принимайте в момент перед приземлением ног.

После каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь в исходное положение и готовьтесь к отражению следующего мяча.

При любых способах передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара.

Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не нужно делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару.

Постоянно совершенствуйте специальные физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть движений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует хоро­шей физической подготовленности.

Учитесь передвигаться одинаково хорошо в разных направлениях, а также различными способами. Это повысит мастерство игры.

Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре. Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения.

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису**

**Самостоятельная работа**

**Дата проведения 19.05.2022 г.**

* **Тема:**«Подача» Выполнение перемещений: одношажный способ-шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.

- обучающие – выполнение перемещений: одношажный способ-шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ

- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;

- воспитательные – способствовать формированию к самостоятельному изучению темы.,

**Методы объяснения:** показ, объяснение.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал настольного тенниса.

**Оборудование:** ракетки и мячи для настольного тенниса.

**Организационные моменты:**

Проверить состояния места занятий. Проверить готовность учащихся к занятиям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка в минутах | Организационно-методические указания |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин.** |
| 12345 | Самостоятельное изучение задач урока.Ходьба и ее разновидность:А) на носках, руки вверх;Б) на пятках, руки за голову;В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;Бег и его разновидности:А) 4 шага лицом вперед;Б) 4 шага приставными правым боком;В) 4 шага приставными левым боком;Г) 4 шага спиной вперед.Комплекс ОРУ без предметов:1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.
2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.
4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П.
5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.
6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.
7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.
8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.
9. Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.
 |  1-1.5 мин 0.5-1 мин 2-3 мин5-5.5 мин. | Следить за осанкойНе допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкойСпину держать прямоРуки прямыеНе наклонятьсяСмотреть впередСмотреть впередСпина прямаяРуки на пояс |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин.** |
| 1234 | Выполнение подач толчком слева без вращения .а) движение удара слева толчком выполняется с ракеткой без мячаб) удар слева толчком по мячу, отскочившему от пола на стенув) подача слева толчком по мячу у стола.1. ознакомление с исходным положением и основной игровой зоной игрока у стола (видио)2. ознакомление с приложением №1  | 20-25 раз40—45 раз30—40 раз | Просмотр видиоисходного положения и основной игровой зоны игрока у стола., выполнение имитации., работа со стеной., прил. №1. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15мин.** |
| 1 | 1.Подведение итогов. Отдых. |  |  |

Тренер-преподаватель: Семушева Е.А.

Приложение №1

Основным способом передвижений в игре являются шаги. Однако может быть и бесшажный способ передвижения, так как второе «золотое правило» игровой техники гласит: при выполнении любого технического приема туловище тоже должно принимать участие (рис. 3.39).

|  |
| --- |
|  |
| image043 |

В бесшажном передвижении спортсмен не отрывает ног от опоры, а перемещает только отдельные звенья опорно-двигательного аппарата. Такое перемещение может быть выполнено:

— без переноса центра тяжести (вынос руки в нужную точку траектории полета мяча);

— с незначительным переносом центра тяжести на ту или иную ногу;

— с полным переносом центра тяжести на одну из ног. Чаще всего этот способ применяется при приеме подачи или

при выполнении технических приемов по отношению к мячу, оказавшемуся рядом с теннисистом.

Шаги применяются чаще всего при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию.

Под шагом понимают любое перемещение ноги с одновременным переносом центра тяжести тела на эту ногу, которая в таком случае считается шаговой, или переносной, а другая — опорной, или толчковой.

При этом можно выделить три основных типа шага по ширине:

— неполный, или незначительный, полушаг;

— средний, или обычный;

— широкий.

Неполный шаг называют также полушагом. Центр тяжести перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Полушаг выполняется в любом направлении, но шаговая нога при этом не пересекает линию опоры другой ноги. Такой способ передвижения называется одношажным.

Одношажный способ применяется для перемещения теннисиста на незначительные расстояния или для занятия нужной позиции, при этом шаговой является ближняя к мячу нога, а другая занимает позицию, необходимую для выполнения удара. Удар также может выполняться одновременно с шагом другой ноги, что значительно увеличивает силу удара. В зависимости от расстояния до мяча первый шаг может быть широким, обычным или незначительным. Непосредственно в игре теннисисты выполняют технические приемы в движении, т. е. с шагом вперед, вкладывая при этом в удар вес тела. К разновидностям одношажного способа передвижений относят переступания и выпады. Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед-назад, возможно сочетание двух, трех или более полушагов. Игрок как бы топчется на месте (рис. 3.40).

|  |
| --- |
| image044 |

Выпады применяются для выполнения одиночных защитных ударов. При отражении мяча делается быстрый очень широкий шаг правой или левой ногой в направлении предполагаемой точки удара и, после выполнения этого удара, толчком впереди стоящей ноги производится возвращение в исходную позицию. При выпаде игрок как бы садится в «полушпагат».

При выполнении выпада происходит перемещение центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного, что затрудняет быстрое возвращение в исходное положение.

Такой способ передвижения, как выпад, чаще применяют теннисисты защитного, чем атакующего, стиля. Выпады помогают приему коротких или косых мячей (рис. 3.41).

Часто используют выпады, когда при ведении игры быстрыми атакующими ударами неожиданно получают короткий мяч, по которому неудобно нанести удар. Опыт­ные игроки выполняют выпады в любом направлении и с любой ноги.

Приставные шаги, как правило, применяются для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый, основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая нога подтягивается до уровня основной стойки (рис. 3.42). При значительном удалении мяча игрок может выполнить несколько приставных шагов.

|  |
| --- |
| Подпись: Рис. 3.42 Пристаиные шаш: J, 2, З — ппглелоіштельность шагов; а — при передвижении влево; б — при передвижении вправо  |
| image048 |

Скрестные шаги теннисисты часто используют при перемещениях на более длинные расстояния и игре на средней или дальней дистанции от стола. При выполнении этого способа передвижения шаговая нога может переноситься впереди опорной — передний скрестный шаг или сзади — задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается до расстояния первоначальной позиции (рис. 3.43).

Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием. При этом движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога. Например, при передвижении влево-вперед нужно сделать шаг правой ногой. Чаще скрестные шаги выполняют с поворотом туловища в направлении передвижения и последующим приставным шагом или переступанием. Удобно применять скрестные шаги при диагональных передвижениях. Причем для диагональных передвижений вперед используют передний скрестный шаг, а для диагональных передвижений назад — задний скрестный.

|  |
| --- |
|  |
| image049 |

Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой. Рывки используются теннисистами, играющими преимущественно в защите вдали от стола или при временном переходе к защите. Наиболее часто применяются рывки с толчком обеими ногами, так как это позволяет сделать более быстрый и дальний прыжок за отскочившим мячом. При неожиданных атаках соперника (например, на близком расстоянии от стола нужно отразить укороченный или косо посланный мяч) теннисисты нередко совершают рывки и толчком одной ноги. Такие рывки выполняются толчком ноги, стоящей сзади (рис. 3.44).

Можно выделить следующие разновидности прыжков: с двух ног на две, с одной ноги на две и с одной ноги на другую. Однако применяются прыжки довольно редко — лишь когда требуется отчаянное усилие отразить мощный удар из дальней зоны или, находясь на значительном расстоянии от стола, воспользоваться ошибкой соперника для проведения завершающего удара. Иногда во время напряженной игры теннисистам приходится выполнять удары в безопорной фазе прыжка (рис. 3.46).

ttennis4una. uc0z. ru

Рис, 3.46. Удар в прьскке в безопорЕіой фазе полета

Рывки и прыжки с одной или двух ног как бы дополняют другие способы передвижения и не столь рациональны, так как требуют больших усилий. Кроме того, в прыжке часть
времени игрок находится без опоры, что затрудняет точное управление ракеткой и может привести к потере равновесия; к тому же для возвращения в исходное положение и для перехода на новую позицию требуется значительно больше времени, чем при перемещении шагами.

Работу ног в игре так же, как и ударное движение, можно разделить на три основные фазы: подготовительную, рабочую (ударную) и заключительную.

В подготовительной фазе ударного движения ноги осуществляют выход в позицию для удара. В этой фазе возможно выполнение всех перечисленных вариантов передвижений.

В рабочей (ударной) фазе ноги принимают участие в непосредственной реализации удара, выполняя при этом лишь бесшажные и одношажные перемещения в направлении удара.

В заключительной фазе теннисист заканчивает ударное движение и принимает стойку наивысшей готовности к началу следующего удара. В связи с тем что в данной фазе движения ног в основном зависят от сложившейся игровой ситуации, очень часто из-за лимита времени эта фаза переходит в подготовительную для следующего удара.

При передвижении теннисиста к мячу во время игры возможны сочетания двух, трех и более способов перемещения. Критерием мастерства является рациональность движений. Работа ног безусловно определяет результативность игроков нападающего стиля и, даже в большей мере, защитников. От зоны игры зависят способы передвижений: в ближней зоне нужны быстрые перемещения — в основном вправо-влево, в средней зоне — чаще боковые, а также диагональные средней быстроты, в дальней зоне (3 — 5 м от стола) — такие же, как и в средней зоне, и кроме того, передвижения вперед-назад.

Принято считать, что перемещение на короткие расстояния следует начинать с близстоящей к столу ноги. Однако такие факторы развития настольного тенниса как убыстрение темпа игры, рост требований к надежности ударов, увеличение силы круче­ных ударов, развитие способов приема и обработки сверхкрученых мячей привели к тому, что спортсмен все чаще оказывается в нестандартных ситуациях. Вопрос о том, с какой ноги необходимо начинать движение, решается в современной игре в зависимости от следующих факторов:

— от того, на какой ноге сосредоточен центр тяжести в момент начала движения, — толчковой должна быть та нога, на которую в данный момент перенесен центр тяжести;

— от расстояния, на которое нужно переместиться, — при перемещении на большое расстояние — от одного угла стола до другого — требуется сделать иногда до трех приставных шагов, но если расстояние короткое, — например, при выполнении удара справа, — то, чтобы отразить мяч, часто бывает достаточно сделать только один скрестный шаг или выпад, что особенно целесообразно, если двигаться нужно не только в сторону, но вперед — в сторону;

— от того, в каком направлении нужно начинать движение и какой технический прием будет выполнен, — этот вопрос возникает при приеме короткого мяча, когда игроку нужно переместиться вперед, либо при приеме длинного мяча, летящего в направлении центра тяжести принимающего; в обоих случаях выбор ноги, начинающей движение, зависит от того, каким способом спортсмен намерен отыграть мяч: если он желает применить плоский удар справа и послать короткий мяч, который отскочит у средней линии стола, то из исходного положения он должен сделать шаг вперед правой ногой; если же этот мяч можно закрутить, то спортсмен должен сделать шаг левой ногой по диагонали.

Однако при обучении необходимо добиваться отработки начала движения с той ноги, которая ближе к направлению движения. Только правильное и рациональное выполнение различных способов передвижения закладывает основу техники и ритма работы ног. Практикой настольного тенниса выработаны основные правила передвижений, которых следует непременно придерживаться.

1. Шаги должны быть короткими, так как нельзя терять равновесие и надо вовремя встать в позицию удара.

2. Шаги не должны быть высокими, чтобы не терять время и равновесие.

3. Шаги должны быть быстрыми: импульс к движению должен быть мощный и динамичный.

4. Не надо делать лишних шагов — это трата лишнего времени.

5. Все шаги в игре применяются в комбинациях.

6. Выбор способов перемещения зависит от игровой ситуации и от индивидуальных возможностей игрока. Важно, чтобы игрок не тянулся к мячу, а подходил, чтобы выполнить свой сильнейший технический прием.

Педагогические рекомендации. Все удары начинайте выполнять Из правильного исходного положения, ведь от него зависит быстрота старта в нужном направлении.

При перемещениях сохраняйте основную стойку. Положение, необходимое для выполнения удара, принимайте в момент перед приземлением ног.

После каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь в исходное положение и готовьтесь к отражению следующего мяча.

При любых способах передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара.

Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не нужно делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару.

Постоянно совершенствуйте специальные физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть движений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует хоро­шей физической подготовленности.

Учитесь передвигаться одинаково хорошо в разных направлениях, а также различными способами. Это повысит мастерство игры.

Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре. Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения.