

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»**



Мастер класс

**Для учителей физической культуры общеобразовательных школ
и педагогов дополнительного образования**

Тема: Знакомство с азами игры в настольный теннис

**Разработал: педагог дополнительного образования, руководитель коллектива
«Настольный теннис», Паклин. Сергей Викторович**

г. Лысьва

**ЗДРАВСТВУЙТЕ!
МЕНЯ ЗОВУТ СЕРГЕЙ
ВИКТОРОВИЧ ПАКЛИН.
Я ПЕДАГОГ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЦА
ДЕТСКОГО
(ЮНОШЕСКОГО)
ТВОРЧЕСТВА,
РУКОВОДИТЕЛЬ
КОЛЛЕКТИВА
«НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС»
(СТАЖ РАБОТЫ 30 ЛЕТ)**



Уважаемые коллеги, я рад приветствовать вас на мастер-классе: «Знакомство с азами игры в настольный теннис».

Настольный теннис является олимпийским видом спорта и очень популярен в России. Увлекательная игра доступна для всех возрастов. В нее играют на переменах в школе, на уроках физической культуры, в парках, кружках и секциях. Это игра, которая практически не имеет противопоказаний, но при этом оказывает положительное воздействие на многие системы организма и дает мощный психотерапевтический эффект.

ЦЕЛЬ МАСТЕР-КЛАССА

Познакомить с азами игры в настольный теннис.

Задачи:

- познакомить с правилами игры в настольный теннис:
- сориентировать участников семинара на правильный выбор спортивного инвентаря для начинающего спортсмена.
- Дать основные понятия о технике игры в настольный теннис

Программа мастер-класса

1. Информационная часть.

- Правила игры в настольный теннис
- Правила подбора спортивного инвентаря для начинающих спортсменов

2. Тренировочная часть

Обучение наиболее необходимым техническим приемам игры (хватка ракетки, основная стойка теннисиста)

3. Заключительная часть.

Подведение итогов мастер-класса. Обсуждение вопросов по теме.



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Победитель встречи между соперниками определяется по количеству выигранных сетов.

Сет – это отдельно взятый игровой отрезок, продолжающийся до тех пор, пока один из участников матча не наберет 11 очко.

Но, когда счет становится 10-10, игра продолжается до тех пор, пока один из участников матча не получит преимущество в 2 очка над своим соперником.

Встречи проходят до двух, трех и четырех выигравших сетов.

Регламент соревнований прописывается в положении о соревнованиях.



ПРАВИЛЬНАЯ ПОДАЧА

- ❑ Подающий должен подбросить мяч только рукой так, чтобы мяч взлетел не менее чем на 16см после того, как он покинул ладонь свободной руки подающего и опустился, не коснувшись чего-либо до удара по нему ракеткой.
- ❑ Когда мяч падает с высшей точки своей траектории, подающий должен ударить его так, чтобы мяч коснулся сначала его половины стола, а затем, пролетев прямо над или вокруг комплекта сетки, коснулся половины стола принимающего, а в парных играх, мяч коснулся последовательно полуплощадки подающего, а затем, полуплощадки принимающего.
- ❑ С момента, когда мяч покидает ладонь свободной руки подающего до удара по нему ракеткой, мяч должен быть выше уровня игровой поверхности и позади концевой линии подающего.
- ❑ Когда мяч ударяют при подаче, он должен находиться позади концевой линии половины стола подающего и выше уровня игровой поверхности, при этом никакая часть тела или одежды подающего или его партнера по парной встрече не должны закрывать мяч от принимающего.
- ❑ Правила игры настольного тенниса говорят, что игрок обязан подавать так, чтобы судья и принимающий подачу могли видеть, что он выполняет все требования, предъявляемые к правильной подаче.





Правильный возврат

Правила настольного тенниса подразумевают, что поданный или возвращенный мяч следует ударить так, чтобы он пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся (один раз) половины стола соперника сразу или после касаний комплекта сетки.



1-й краевой фестиваль настольного тенниса
«Папа, мама, я – спортивная семья», 03.06.18, ДС «Красава», г. Пермь



Первенство Пермского края по настольному теннису среди юниоров и девушек до 16 лет
17-18.11.18, ДС «Красава», Пермский район

Порядок игры

В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

1. **Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);**
2. **Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;**
3. **Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;**
4. **Мяч был ударен дважды**
5. **Мяч не попал по стороне соперника после удара;**
6. **Мяч был отбит до того, как ударился об стол;**
7. **Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;**
8. **Мяч при подаче не попал в зону соперника.**



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАКЕТКУ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА?

Я бы посоветовал на начальной стадии обучения дорогую ракетку не покупать.

Главный критерий ракетки – это хороший отскок и сцепления с мячом. Значит накладки на ней должны быть с толстой губкой с шипами вниз.

Этой ракеткой будет достаточно научить основным техническим приемам новичка .

Далее когда воспитанник будет мотивирован на занятия настольным теннисом, инвентарь можно усовершенствовать под формирующий стиль игрока.



КАК ВЫБРАТЬ МЯЧИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

К качеству мяча я придаю особое внимание.

Для начала рассмотрим выбор мячей для официальных соревнований. К соревновательным мячам предъявляются более жесткие требования. И это обосновано, ведь мячи должны быть максимально качественными! Для того чтобы разобраться в этом я сделал последовательный алгоритм о том, на какие параметры мяча следует обратить внимание при оценке. Если на против каждого пункта вы поставите галочку, то можно считать, такой мяч идеальным для занятий.

- 1. Мяч должен иметь вес 2,7 грамма и диаметр окружности составлять +40 мм.** Как правило, этот пункт всегда выполняется всеми современными производителями.
- 2. На упаковке мячей, или на них самих написан и нарисован слово “ITTF”.** Это знак одобрения данных мячей Международной федерацией настольного тенниса для использования на соревнованиях.
- 3. Цвет мяча должен быть полностью либо белым, либо оранжевым.**
- 4. Одинаковая упругость и жесткость обеих сторон мячика.** Мяч состоит из двух половинок, разделенных швом. Необходимо надавить большим пальцем и оценить упругость каждой стороны, она должна быть одинаковая. Жесткость поверхности очень важный параметр, потому что мягкие мячи при сильном ударе деформируются и плохо отскакивают от стола при сильном ударе.
- 5. Шов мяча должен быть гладким.**
- 6. Идеальная шаровидная форма.** Для проверки формы следует закрутить мяч на столе пальцами и посмотреть на “болтание” мяча. Вращение должно проходить четко вокруг его центра. Если мячик болтает при вращении, значит он неправильной формы.

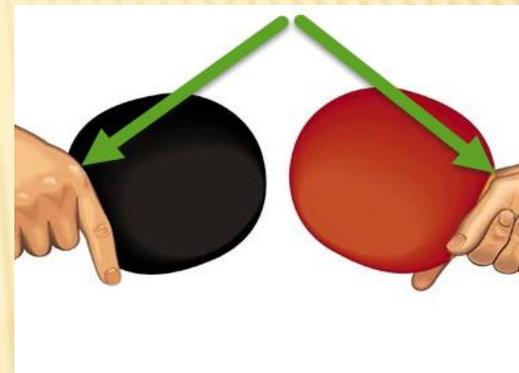
Подведем итоги. Если напротив каждого пункта вы поставили галочку, то мяч отличного качества.



АЗЫ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ.

Переходим к практической части мастер-класса.

1. На начальном этапе у вас должно сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение.
2. В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч.



3. Важно научиться правильно держать ракетку. Ракетка кладется в руку горизонтально, очень похоже на рукопожатие. Ребро ракетки лежит в выемке между большим и указательным пальцами. Большой палец лежит с одной стороны накладке, а указательный палец с другой, остальные пальцы обхватывают ручку ракетки. Положении ракетки как бы является частью руки.
4. Подводящие упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. Рекомендую воспользоваться следующими упражнениями:
 - **Многokrатно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.**
 - **Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.**
 - **Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.**
 - **Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.**
5. При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:
 - ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
 - старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
 - отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

ОСНОВНАЯ СТОЙКА ТЕННИСИСТА

Это самый основной базирующийся технический прием. Из основной стойки выполняют все технические приемы.

Основные опорные точки основной стойки:

1. Ноги на ширине плеч.
2. Колени согнуты так, чтобы не было видно носков спортивной обуви.
3. Корпус наклонить вперед и чтобы плечи нависали над коленями .

Основные команды для правильного выполнения основной стойки

1. Встать прямо, ноги вместе, руки по швам.
2. Шаг в сторону, ноги на ширине плеч.
3. Наклон вперед, не сгибая колен, кончиками пальцев рук, коснуться коленей.
4. Согнуть руки в локтях и соединить кончики пальцев. Предплечья и грудь, должны образовывать равносторонний треугольник.
5. Согнуть колени и посмотреть вниз, они должны, только-только закрывать носки вашей обуви.
6. Подпрыгнуть вверх и приземлиться на носочки. Поправить стойку.
7. Выполнить 10 расслабленных прыжков в основной стойке.
8. Приземляться как кошка, мягко и на носки

Методика для обучения **простая «Повторяй за мной»**



ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВНОЙ СТОИКИ ТЕННИСИСТА В ИГРЕ

1. Ловля мяча на ракетку с лета

2. Поймай мяч от пола на ракетку. Один партнер резко бросает мяч об пол так, чтобы

он, ударившись, отскочил от пола, другой должен поймать мяч ракеткой и удержать его. Рис1

3. В паре можно играть у стенки, поочередно отбивая мячи. Бить в стенку можно как с лета, так и с отскока различными видами ударов.

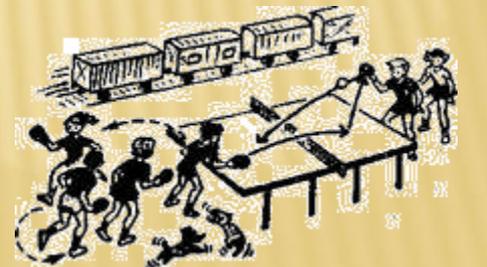
4. Игра вдвоем с лета. Партнеры, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м, отбивают на уровне груди с лета мяч друг другу в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, то увеличьте дистанцию.

5. Настольный теннис на полу. Партнеры, стоя лицом друг к другу, перебивают мяч с отскока от пола через начерченную на полу линию или коридор 50—90 см. Можно перебивать мяч через гимнастическую скамейку или невысокий бортик. рис2

Игра в «крутиловку». (рис.3). Игроки, которых может быть любое количество, но не меньше трех, двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как играющий отбил мяч, он должен пройти к другой стороне, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола

Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся (один, два или три раза), то выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Можно также определить способ передвижения: приставными шагами, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т. п.

Игра «паровозик» рис4. На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой — команда из трех-четырех игроков (можно больше). Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец колонны, уступая площадку другому игроку. Игра ведется 3—5 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ МАСТЕР-КЛАССА

Вот и заканчивается наш мастер –класс
Подведем итоги.

Мы познакомились с упрощенными
правилами игры в настольный теннис
Узнали какой должен быть инвентарь у
новичков в настольном теннисе.

Освоили базисные технические прием
/хватка ракетки, основная стойка
теннисиста/

Хочется участникам мастер- класса
заострить внимание на то, что мастер-
класс был базовый.

Основная стойка теннисиста и хватка
ракетки игрока с освоением технических
приемов и выбора стиля игры у каждого
воспитанника становится индивидуальной.

В будущем подбор ракетки для спортсмена
–это очень актуальная тема, на что
необходим отдельный мастер –класс.

Если необходимы консультации по
данному вопросу, посылайте свои видео я
с удовольствием на них отвечу.

