Мастер – класс по настольному теннису

МБУ ДО ДЮСШ п.Таксимо

тренер-преподаватель Зубихина Т.А.

1. Добрый день! Я представляю «Детско-юношескую спортивную школу» Муйского района п. Таксимо, тренер-преподаватель по настольному теннису – Зубихина Татьяна Анатольевна.

 Сегодня для Вас мастер-класс буду проводить не только я, но и мои воспитанники.

 1 ВИДЕО ЗДРАВСТВУЙТЕ!

1. Настольный теннис – популярный и широко распространенный вид спорта. Он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Один из наименее травмоопасных видов спорта, пожалуй, после шахмат.

 В настольный теннис может играть любой человек, без ограничений по возрасту, состоянию здоровья и физической подготовки.

 Я, предлагаю Вам приобрести начальные навыки игры в настольный теннис, и надеюсь, что Вам понравится и Вы продолжите заниматься в дальнейшем.

1. Для начала проведем разминку для предстоящей работы.

 Прошу всех встать, выйти в зал.

1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2. Наклон головы вперед назад,

3-4. Вправо, влево

 Круговые вращения головы в правую сторону, в левую сторону.

1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки перед собой, пальцы в кулак.

1-4. круговые вращения кистями влево

1-4. круговые вращения кистями вправо.

1. И.П. Ноги на ширине плеч, кисти в замок.

1-4. круговые вращения кистями влево

1-4. круговые вращения кистями вправо.

1. И.П. О.С.

1-4. круговые вращения рук вперед

То же круговые вращения рук назад.

1. И.П. ноги на ширине плеч, правая вверх, левая вниз

1-4разноименное вращения рук

1-4 (правая вниз, левая вверх)

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на колени.

1-4 вращение коленей - вправо

То же выполняем в левую сторону.

1. И.П. Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2. Поворот туловища влево,

3-4. Поворот туловища вправо

1. И.П.- О.С..

1-2. Поднимаемся на носки руки вверх –тянемся выше вверх,

3-4. Опускаемся на пятки-руки вниз

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-4 поднимаем правую ногу согнутую в колене – держим равновесие закрываем глаза стоим.

 То же выполняем с левой.

1. Закончили разминку, разогрели мышцы и начинаем работать с мячом. ( Идешь берешь мячи и раздаешь)

 Давайте попробуем «приручить» теннисный мяч!

МОИ ПОМОШНИКИ ПОКАЖУТ ВАМ КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ ЗАДАНИЕМ.

 2 ВИДЕО: Подброс мяча

 Давайте попробуем вместе выполнить это задание.

Мяч кладем на ладонь и подкидываем на 15 см., ловим снизу мяч, ноги в коленях согнуты.

 5 . Следующее задание.

Сейчас мы с Вами будем учиться как правильно

 держать ракетку.

 (РАЗДАЮ РАКЕТКИ)

 МОИ ПОМОШНИКИ ПОКАЖУТ ВАМ КАК

 ПРАВИЛЬНО ЭТО СДЕЛАТЬ

 ВИДЕО: Показ правильной хватки

6. Теперь, когда мы научились держать правильно ракетку, переходим к упражнению с мячом.

1. Для начала нам нужно понять как удержать мяч на ракетке.

Первое упражнение контроль мяча - для выполнения этого

упражнения надо положить мяч на ракетку и стараясь не уронить перекатывать его на ракетке.

Упражнение выполняется на обеих сторонах ракетки. Когда начинает получаться удерживать мяч долго, упражнение усложняется выполняя его в паре перекати мяч со своей ракетки на ракетку партнера,

В движении приставным шагом.

4 ВИДЕО: Держим мяч на ракетке

 Давайте попробуем!

7. У нас в настольном теннисе есть такое специальное качество, которое называется чувство мяча. Развить это качество нам помогут упражнения с мячом и ракеткой. Посмотрите, как эти упражнения, выполняют мои помощники.

5 ВИДЕО: Набивание мяча

Набивание мяча, для его выполнения нужно отбивать мяч ракеткой несколько раз подряд НА ВЫСОТУ 15 см., Выполняется упражнение на левой, правой сторонах ракетки и поочередно.

После этого как начнет получаться набивать мяч на ракетке довольно долго усложняем упражнение:

- с приседанием;

- в движении приставными шагами

- с полным опусканием туловища на пол и встаем.

 А теперь каждый из Вас попробует выполнить набивание

 справа, слева и поочередно.

8. А что бы закрепить наши навыки, которые Вы приобрели в моем мастер-классе, сейчас я проведу небольшую эстафету с мячом и ракеткой.

Название команды: 1. «Спортик» 2. «Лидер»

ЭСТАФЕТЫ

1. МЯЧ НЕСЕМ НА ЛОЖКЕ
2. МЯЧ НЕСЕМ НА РАКЕТКЕ
3. ПОДБРОС МЯЧА ИЗ рук в РУКИ в движении

За второе место приглашается команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(медали на шею)

За первое место приглашается команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(медали на шею)

Подведение итогов и награждение медалями.

9. Основным принципом моей работы является последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, от неизвестного к известному. Освоение простых элементов в теннисе чередуются с подвижными играми. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, можно переходить к специализации игры в теннис.

Когда ребенок научился подавать подачу и совершать удар, он играет с тренером на столе на удержание мяча. Между собой дети еще не могут играть на удержание мяча, не хватает соответствующих навыков. Только с тренером у них получается. А это очень важно, чтобы игра получилась! Иначе может быть разочарование.

1. Современные занятия по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования должны соответствовать новому социальному заказу детей и родителей, должны быть наделены потребностью к познанию нового, умением находить и отбирать нужную информацию.

 Так, с учетом многолетнего опыта, практики, можно «осовременивать» занятие, включая в образовательный процесс наиболее эффективные технологии и методики, отвечающие новым современным требованиям.

Наша секция настольного тенниса — это прежде всего дружный сплочённый коллектив, готовый ко всему новому.

 ВИДЕО: Татьяна Анатольевна

(читает на фоне показа видео)