

**Мастер-класс по настольному теннису  
тренера - преподавателя Скородилова Евгения Александровича**

**Тема:** «Способы передвижения в парах»

**Место проведения:** спортивный зал с/к «Лидер».

**Группа:** учащиеся учебно-тренировочной группы первого года обучения.

**Цель занятия:** изучение способов передвижения в парах для успешной игры.

**Задачи занятия:**

*обучающие* - ознакомить, изучить и опробовать 5 способов передвижения в парах;

*развивающие* - способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, строить аналогии, управлять своими двигательными действиями;

*воспитательные* - способствовать формированию сплоченности, согласованности действий, взаимопониманию, доброжелательному отношению друг к другу.

**Материально-техническое оснащение:** столы и сетки для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса

**План занятия.**

Подготовительная часть (30 мин.) включает приветствие, упражнения по общей физической и специальной подготовке, разминку по элементам настольного тенниса.

Основная часть (55 мин.) - сообщение темы занятия, повторение темы занятия «Парные игры», изучение 5 способов передвижения в парах; применение этих способов в парных тренировочных играх на счет.

Заключительная часть (5 мин) - рефлексия, подведение итогов занятия.

**Ход занятия.**

**Подготовительная часть.**

Здравствуйте, ребята. Как всегда начинаем с разминки.

На каждом занятии назначаю помощника тренера, проводящего разминку или часть тренировки. Это способствует развитию речевого аппарата

ребенка, умению выражать свои мысли, а мне контролировать усвоение детьми изученной терминологии. Я не ограничиваю детей в выборе комплекса упражнений. Как правило, они повторяют те упражнения, которые были предложены мной: упражнения для плечевого пояса - рывки, вращения; для кисти - вращения; наклоны туловища в сторону; махи ногами, приседания, сгибания и разгибания стоп; прыжки, отжимания. Я всегда приветствую, если ребенок добавляет что - то новое, свое.

Следующие упражнения: подкидывание мячика разными сторонами ракетки (2мин.), имитационные упражнения – накаты, подрезки, топ - спины (5 мин.). Разминка ударами на столе (15 мин.).

### **Основная часть.**

Тема сегодняшнего занятия «Способы передвижения в парах».

На прошлом занятии мы познакомились с парными играми в настольном теннисе. Вспомним, какие пары участвуют в соревнованиях по настольному теннису? Чем отличаются одиночные встречи от парных? Дети дают ответы: «В парных встречах играют 4 человека, а в одиночных - 2», «Одиночные игры бывают мужские и женские, а парные еще и смешанные», «В парах подают с угла на угол», « Отбивают по очереди», «Меняются сторонами». Подвожу итоги сказанному: в парных встречах с каждой стороны стола играют по два человека, отбивают шарик по очереди, подачи производятся с правого квадрата одной стороны стола в правый квадрат другой стороны, после каждых двух подач происходит смена нападающего, то есть перестановка игроков.

На прошлом занятии в тренировочных парных играх вы поняли, что для того чтобы отбивать поочередно надо уступать друг другу место. У вас это плохо получалось, вы предъявляли друг другу претензии, проигрывали встречу. Проигрывают в парных играх чаще всего из-за неумения игроков согласованно передвигаться и выбирать правильную позицию. Выполняя поочередно с партнером удары, вы должны постоянно менять положение так, чтобы не мешать друг другу, но в то же время своевременно оказываться на месте. Давайте познакомимся с основными способами передвижения в парной игре, которые встречаются наиболее часто. Их пять.

Первый способ передвижения можно еще назвать линейным. Выполнив удар, отходите в сторону - один все время вправо, а другой - влево. Если же в ходе розыгрыша очка вы поменялись местами, то и тогда соблюдайте это правило передвижения. К такому способу передвижения прибегают в том случае, если один партнер играет левой рукой, а другой - правой или если оба играют в ближней игровой зоне. А теперь попробуем «поиграть». В течение 4 минут дети осваивают этот способ в игре ударами со стола.

Второй способ передвижения называют Т - образным. Его используют обычно, когда один из игроков предпочитает играть в ближней, а другой - в средней игровой зоне. Если вы играете в ближней зоне, то передвигаться должны вправо-влево вдоль стола, а ваш партнер - вперед-назад. Тренировка данного способа передвижения (4 мин.).

Третий способ передвижения называют Л-образным. К нему прибегают, когда в паре играют правша и левша. Вы должны находиться в разных углах стола, на некотором расстоянии от него: правша - в левом углу, а левша - соответственно в правом. Это обусловлено тем, что у большинства игроков лучшим является удар ладонной стороной ракетки. Подойдите к столу для нанесения удара, а затем возвратитесь в исходное положение. Тренировка этого способа передвижения (4 мин.).

Если вы и ваш партнер предпочитаете играть в средней зоне и один из вас придерживается односторонней игры справа, тогда лучше применять четвертый способ передвижения – его называют И-образным. В этом случае вам нужно придерживаться основного принципа парной игры: сыграть успешно самому и создать наиболее благоприятные условия игры для партнера. Поэтому, чтобы избежать столкновений и дать возможность партнеру свободно передвигаться у стола, вы должны двигаться вперед-назад, а ваш партнер - из левой части площадки по диагонали слева направо.

Наиболее часто в парной игре встречается пятый способ передвижения – О-образный. Выполнив удар у стола, отойдите в сторону и назад за спину партнера, займите его место, а ваш партнер должен переместиться к столу. При этом способе вы должны двигаться как бы по кругу, освобождая площадку для

выполнения ударов. Перемещаться по кругу можно и вправо, и влево – в зависимости от того, в какую половину стола ударится мяч. Если мяч ударится в правую половину стола, вам после удара нужно отойти вправо-назад, освобождая место партнеру. Чтобы не ошибаться, в какую сторону надо передвигаться после удара, советую придерживаться следующего правила: не пересекать поле зрения партнера, передвигаться в кратчайшую сторону к одному из углов стола. Аprobация пятого способа перемещения (4мин.).

А теперь проведем парные тренировочные игры на счет (15 мин.), используя полученные сведения о способах передвижения в парах.

### **Заключительная часть.**

Какой способ передвижения вам понравился больше? Частые ответы – первый и третий. Достаточно ли использовать 1 – 2 способа? Здесь мнения разошлись. Способствовали полученные знания улучшению взаимопонимания в вашей паре? Единогласно - да. Подведение итогов.

В зависимости от ситуации в игре успешно используют все эти способы передвижений. Поэтому не ограничивайте свой технический арсенал одним – двумя способами передвижений. Еще раз напоминаю: в парной игре согласованные передвижения партнеров особенно важны. Не стоит расходиться с партнером очень далеко, иначе вы не успеете быстро подойти к столу. Но и стоять слишком близко друг к другу также нежелательно – тем самым вы будете сковывать действия партнера.ё

Правильное использование всех способов передвижения в парах способствует: улучшению взаимопонимания, умению ориентироваться в пространстве, работать в команде, сплоченности, управлению своими движениями. Умение передвигаться по площадке поможет вам не только одерживать победы над соперниками, но и стать хорошим парным игроком. Спасибо за внимание, занятие окончено.