Девиченская Антонина Николаевна педагог дополнительного образования МБУ ДО ДПЦ г. Лакинск

**2024 год**

**План-конспект занятия по настольному теннису**



План- конспект учебно-тренировочного занятия

по настольному теннису

**Выполнила: Девиченская Антонина Николаевна**

педагог дополнительного образования МБУ ДО ДПЦ г. Лакинск

**Возраст обучающихся:** – 8-10 лет, количество обучающихся 10

Длительность занятия: 90 минут.

**Тема**: Обучение технике наката справа и слева. Совершенствование срезки слева и справа**.**

**Задачи:**

- укрепление здоровья, мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

- развитие физических способностей для освоения техники наката справа, слева.

- развитие координации движений, общей выносливости, быстроты, ловкости.

- выработать дисциплинированность и трудолюбие;

- научить основным навыкам работы в команде.

**Используемый инвентарь:** ракетки, мячи, стол для настольного тенниса.

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Дозировка в минутах** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть (15мин) |
| Построение, сообщение задач занятия.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.Игра “быстро соберись”. Две группы занимающихся выстраиваются в круг на обеих сторонах площадки и берутся за руки. По первому сигналу учителя играющие начинают бег против часовой стрелки. По второму сигналу все разъединяют руки и разбегаются. Игроки быстро добегают до ближайшей лицевой, боковой или центральной линии, касаются и возвращаются назад. Команде, быстрее выполнившей задание, начисляется очко.**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.

Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.  |
| Основная часть (70мин) |
| **Повторение:** *набивание мяча на ракетке*- ладонной стороной-ладонь-тыл-удар-подставка **Ознакомление**:- Назвать упражнение- Показ упражнения- Объяснение техники выполнения упражнения: И.П.: Необходимо принять правильную позу, стать у левого(правого) угла стола, максимально комфортно расставить ноги на ширине плеч, в игровой руке ракетке в другой – мяч лежит на открытой ладони. 1. Сгибая ноги в коленях, затем разгибаем и делаем подброс мяча минимум на 15 см. 2. Делаем удар ракеткой по мячу.Мяч должен коснуться своей половины стола и перелетев через сетку соперника. После удара по мячу обучающийся возвращается в игровую стойку. Соперник должен выполнить прием мяча, вернув его ударом ракеткой на сторону соперника. Указать какое влияние оказывает данное упражнение \*\*\*Обучение технике наката мяча справа и слева:А) имитация наката справа и слева;Б) выполнение наката со стола по подброшенному на стол мячу;Г) выполнение наката справа и слева после передачи учителя;Д) накат справа направо и слева налево в парах.\*\*\*Совершенствование срезки слева и справа:А) срезка слева с подброшенного мяча на стол;Б) то же справа;В) срезка слева налево в парах;Г) срезка справа направо в парах;Д) игра “треугольник” срезкой слева и справа в парах.Двухсторонняя игра на результат (из одной партии) | 5 мин5 мин10 мин10мин2х10р.2х20р 2х20р.2х10р  10 мин10 мин20 мин | \*\*\*«Подача мяча справа.»«Внимательно смотрим за моими действиями!»\*\*\*«Данное упражнение применяется во время тренировочного процесса у теннисистов, направлена на развитие координации, ловкости и скорости реакции на движущийся объект и способствует укреплению мышц плечевого пояса.»Обратить внимание на активное сгибание руки в локтевом суставе и движение ног\*\*\*Выполнить упражнение над столом, обратить внимание на движение ног\*\*\*\*\*\*Один выполнил срезку слева, а второй поочередно слева и справаПобедители переходят на один стол вправо, а проигравшие на один стол влево |
| Заключительная часть (5мин) |
| Медленный бег. Ходьба.Упражнения на координацию:1 ВАРИАНТ1-правая рука на пояс2-левая рука на пояс3-правая рука к правому плечу4-левая рука к левому плечу5-правая рука вверх6-левая рука вверх8-9-два хлопка над головой10-16 то же в обратном направлении2 ВАРИАНТ-то же в шаге3 ВАРИАНТ- то же в прыжкеПодведение итогов занятия. | 1мин3мин1мин | Выполнить упражнения под счет и по звуковому сигналу (хлопку) |