**Занятие для начинающих**

**по настольному теннису**

**Датапроведения**: 21.09.2020г.

**Оборудование**: стол для настольного тенниса; теннисная сетка; ракетки для настольного тенниса; мячи; дидактические пособия (индивидуальная карта новичка, демонстрационная атрибутика).

**Тема занятия**:

1. Определение физических возможностей воспитанников.

2. Овладение техническими основами настольного тенниса.

3. Развитие чувства мяча.

**Программные цели занятия:**

1. Приобрести новые теоретические знания в образовательной области «культурная антропология»:

* знакомство с игрой в настольный теннис;

1. Выявить степень физического развития детей с целью построения дальнейшего плана занятий: определение нагрузки и потенциальной скорости прохождения программы.
2. Выявить наиболее перспективных ребят, обладающих врожденной предрасположенностью к настольному теннису: хорошая реакция и скорость перемещения, высокая скорость мышления и чувство мяча.
3. Создание устойчивой мотивации к дальнейшему обучению в объединении.
4. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
5. Сплочение коллектива внутри объединения.

**Программные задачи занятия:**

1. Закрепить теоретические навыки и расширить познания в образовательной области «словесность»:

* расширить кругозор ребят информацией о системе дополнительного образования в объединении настольного тенниса (перспективы обучения);
* пополнение словаря воспитанников новыми терминами, используемыми теннисистами;
* освоение основ техники безопасности на занятиях.
  1. Физическая нагрузка не только как разминка, но и как способ выявить физические возможности детей.
  2. Освоение навыков и способов выявления в себе первичных способностей к данному виду спорта.
  3. Воспитывать коммуникабельные навыки у детей.

**Тип занятия**:комбинированное занятие.

**Педагог дополнительного образования:** Васильева Юлия Николаевна.

**Описание хода занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Части и содержание занятия | Время  мин. | Организационно-методические указания |
| **1.** | **Подготовительная часть:**  1.Построение, приветствие.  2.Объявление темы и цели занятия.  3.Объяснение техники безопасности.  4. Разминка:  *Выполнение упражнений на развитие правильной осанки и правильного формирования стопы:*  *1) Ходьба и её разновидности:*  а) ходьба на носках;  б) ходьба на пятках;  в) на внутренней стороне стопы.  г) тоже на внешней.  *Развитие двигательных качеств учеников.*  2)*Специальные беговые упражнения:*  а) с высоким подниманием бедра;  б) с захлестыванием голени назад;  в) приставным шагом правым боком;  г) приставным шагом левым боком;  д) с крестным шагом правым, левым боком;  е)  спиной вперед.  3*) Комплекс ОРУ на месте:*  а) И. п. - О. с. 1-4 – повороты головы влево;  5-8 - тоже вправо.  б) И. п. - О. с. 1-Наклон головы вперёд.2-И.п.  3-Тоже назад. 4- И. п.  в) И. п. - О. с., руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе 1-4 вперёд.  5-8 тоже назад.  г) И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе.  1- наклон туловища к правой ноге.  2-тоже по центру.  3-тоже к левой. 4 - И. п.  д) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.  1-2 отведение согнутых рук назад  3-4 отведение прямых рук назад с поворотом туловища влево  5-6 отведение согнутых рук назад перед грудью  7-8 отведение прямых рук назад с поворотом туловища вправо.  е) И. п.– широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон туловища вперёд.2-И.п.  3-тоже назад.4-И.п.  ж) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в сторону 1 – махом левой ноги достать правую руку  2 – И. п. 3-4 – тоже другой ногой.  з) И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено 1-3 – пружинистые движения; 4 – смена положения ног прыжком. | 1  2  2  8 | В одну шеренгу – становись!  Обратить внимание на внешний вид учащихся. «Равняйсь», «Смирно», «на право!» в обход налево шагом - марш.  Следить за правильностью выполнения ходьбы.  Поочерёдное выполнение беговых упражнений.  Напоминание правил техники безопасности  Резкие движения не допускать.  Спину держать прямо.  Наклон ниже, стараться руками коснуться пола, ноги в коленях не сгибать.  Руки в локтях согнутые держать перед грудью.  Спину держать прямо.  Следить за правильностью выполнения упражнений.  Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.  Смотреть вперед.  Спину держать прямо. |
| **2.** | **Основная часть:**  1*. Определение физических возможностей воспитанников.*  - прыжок в длину с места,  - прыжки через скакалку,  - подъем прямых ног за голову из исходного положения  лежа на спине, переход из исходного положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней,  - упражнение на мышцы рук с применением силового универсального тренажера,  - отжимание.  2*. Овладение техническими основами настольного тенниса.*  -*Комплекс упражнений с мячом и ракеткой:*  Разучивание правильного хвата ракетки.  (Ракетку следует держать двумя пальцами большим и указательным, указательный палец проходит по нижнему краю внешней стороны ракетки большой же палец по нижнему краю внутренней стороны ракетки).  *3.Развитие чувства мяча.*  - *Жонглирование мячом:*  - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;   1. удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; 2. упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бе­гом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки.   *3.Беговые эстафеты с передачей теннисных мячей.*  *4.Стретчинг.* (восстановление организма после полученной нагрузки)  *-* упражнение «Жирафик»  И.п. - стоя, руки вдоль туловища. Вытягиваем прямые руки в вверх, как жирафы тянутся. Затем опускаем руки вниз, коснуться пола. | 10  1  4  5  4  4  2 | Результат выполнения упражнений фиксируется в индивидуальную карту новичка.  Напоминание правил техники безопасности  Продемонстрировать лично. Указать на возможные ошибки и подсказать наилучшие способы их устранения.  Обязательно указывать на основные ошибки индивидуально и коллективу.  Ракетку держать ровно (без наклона) при выполнении ударов по мячу.  Стараться выполнить больше ударов о ракетку не роняя мяча.  Следить за правильностью выполнения. Соблюдать технику безопасности.  Необходимо удержаться в этой позиции 10-15 секунд.  2-3 раза  Это дает возможность поддерживать правильный ритм дыхания достаточно долгий период времени. |
| **3.** | **Заключительная часть:**  Построение. Подведение итогов занятия.  Оглашение домашнего задания. | 2 | Анализ занятия.  Обратить внимание на “сильные и слабые места” обучающихся (физическая, техническая подготовка). |