**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 | Времямин. | 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 назад3-4 отведение прямых рук назад с поворотом туловища влево5-6 отведение согнутых рук назад перед грудью7-8 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 сторону1 – махом левой ноги достать правую руку 2 – И. п. 3-4 – тоже другой ногой.з) И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено1-3 – пружинистые движения;4 – смена положения ног прыжком.  |  1228 | 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 безопасностиРезкие 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. | 10145442 | Результат выполнения упражнений фиксируется в индивидуальную карту новичка.Напоминание правил техники безопасностиПродемонстрировать 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). |