Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дворец детского (юношеского) творчества»

г. Лысьва Пермский край

План-конспект занятия по настольному теннису

с воспитанниками первого года обучения по теме:

«Обучения поочередной игры ударом откидкой слева, справа, с левого угла стола»

Составил:

Педагог дополнительного

образования ДД(Ю)Т

Паклин.С.В.

**2020**

**Тема занятия**: Обучить поочередной игре ударом откидкой слева, справа, с левого угла стола.

**Образовательная область**: физическая культура, настольный теннис

**Интеграция образовательных областей**:

***Физическое развитие*** (развитие координационных способностей через общеразвивающие упражнения, упражнения развития координацией, специальные задания по специализации).

***Социально-коммуникативное развитие*** (игровая деятельность, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и педагогом).

***Познавательное развитие*** (обучение новым техническим действиям через развитие творческой активности)

**Тип занятия**: занятие предъявления новых знаний и способов учебных действий

**Формы непрерывной образовательной деятельности**: комплексная (неразрывная часть содержания методики с мотивацией детей на следующее занятие).

1. Начало организации детей: включение внимания, стимулирование интереса к занятию
2. Создание и поддержание эмоционального настроя
3. Точные и четкие установки на выполнение задания (включение индивидуального обучения, минимальная помощь совет, понимания, показ, дополнительное объяснение, наводящий вопрос).
4. Прохождения контрольного среза.

**Возраст детей**: 7-8 лет.Группа смешанная. В коллективе «Настольный теннис» дети занимаются первый год. Основная характеристика: подвижные, любознательные, с конкретным мышлением, с подражательностью и вместе с тем неумением долго концертировать свое внимание(максимум на 15 минут).Активно реагируют на все новое, любят слушать речь педагога, но порог слышимости еще не высок. Хорошо запоминают то, что чем-то мотивировано, значимо.

Предметные характеристики группы: дети знают и умеют правильно держать ракетку, подавать подачи, выполнять удар - откидкой с правой и с левой стороны. Умеют выполнять комплексы общеразвивающих, координационных упражнений, комплекс прыжковых упражнений через скакалку. У воспитанников в этом возрасте легко поддаются развитию координационные способности. Дети дружелюбны, им нравится участвовать в групповых играх.

**Форма организации занятия**: групповое практическое занятие

**Цель занятия**: дать первоначальные навыки поочередной игры ударом откидкой слева, справа, с левого угла.

**Образовательные** **задачи:**

* Создать условия для усвоения новых технических действий и применению их в игровой ситуации
* Закрепить качественное выполнение комплексных физических упражнений и технических приемов.

**Развивающие задачи**:

* развивать координационные способности, высшие психические функции (мышление, память, внимание).

**Воспитательные задачи**:

* продолжить формировать доброжелательное отношение к сверстникам.
* Воспитывать радость к достигнутому результату и самостоятельной двигательной активности.

Целевой индикатор: Воспитанники группы пройдут контрольный срез на оценку хорошо и отлично.

**Предварительная работа**:

1. Разработка плана конспекта занятия
2. Подготовка спортивного зала к занятию

**Оборудования и инвентарь**: Шесть теннисных столов, у каждого воспитанника ракетка и шарик.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Частные задачи.*** | ***СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ*** | **мин** | ***ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ*** |
| ***1*** | Настроить воспитанников на занятия | Организационный момент. Приветствие и проверка отсутствующих. Мотивация и стимулирование детей. (перспективы завтрашнего дня в коллективе) Целевая установка. Сообщение темы занятия | 13 мин | Рассказать о ближайших соревнованиях в коллективе, об отличных результатах воспитанников. О пользе настольного тенниса для детей (полезных упражнений для глаз, развитие крупной моторики, концентрации внимания, подвижности, координации, интеллекта) |
| ***2*** | **Подготовительная часть** | | | |
|  | Подготовить организм ребёнка к основной части занятия | ОРУ (в движении)   1. наклоны головы влево, вправо; вперед, назад 2. поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз | 10мин  6-8р  ***6-8р*** | Темп медленный |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Следить за правильностью выполнения упражнений | 1. круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу. | 6-8р. | | Следить за дистанцией. |
| 4. круговые движения в запястьях. | 6-8р | | Руки ниже груди  не опускать. |
| 1. круговые движения прямыми руками вперед, назад. | 6-8р. | | Руки прямые. |
| 1. правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук. | 6-8р. | | Амплитуда движения широкая.  Следить за осанкой.  Дистанция 1,5 м |
| 1. Наклоны на каждый | 6-8р. | | Противоположная нога прямая |
|
| 1. шаг. |  | | Ноги не сгибать, коснуться руками носков |
| 2. | Следить за качеством выполнения прыжковых упражнений. | **Комплекс упражнений на скакалке** | 10мин | |  |
| «Оловянный солдатик» | 40сек Отдых20сек | | Прыжки на месте на двух ногах.  Минимальное отрывание ног от пола, так чтобы могла проскочить. |
| «Боксер» | 40секОтдых20сек | | Прыжок влево, прыжок вправо. |
| «Маятник» | 40сек Отдых 20сек | | Прыжки вперед и назад. |
| «Ножницы» | 40сек Отдых20сек | | Прыжки с перемещением ног - меняется положения ног сзади и спереди. |
| «Циркуль» | 40сек Отдых 20сек | | Прыжок – ноги на ширине плеч – прыжок ноги вместе |
| «Твист» | 40сек Отдых20сек | | Прыжки согнутыми ногами в коленях, колени сначала смотрят в одну сторону (лево), затем в другую (право). |
| «Петля» | 40секОтдых20сек | | Чередование прыжков: обычный прыжок через петлю |
| «Марш» | 40сек Отдых20сек | | Прыжок с вытянутой вперед одной ногой, затем прыжок на обеих ногах, затем прыжок с вытянутой вперед другой ногой |
| «Левая - Правая» | 30сек Отдых30сек | | Прыжки поочерёдно на правой левой ноге по 5 раз |
| «Спринт» | 60сек | | Интенсивный бег на месте |
| Упражнение для восстановления дыхания. | 2 мин | | Дыхание не задерживать. Вдох длиннее – выдох. |
| 3 | Выполнять технический прием максимальное количество раз. Закрепить технику ударом откидкой слева | Разминка у стола  Игра у стола ударом – откидкой слева (тыльной стороной) | 10 мин | | Следить за основной стойкой теннисиста: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире, чуть согнуты в коленях  Правая нога и правое плечо находится впереди левой ноги и левого плеча Ступни ног развернуты вправо для отвода назад правого плеча и правой части туловища  Выполнения удара по мячу в высшей точки отскока  Следим за переносом тяжести тела с левой ноги на правую. |
|  | ***Перерыв : 5 минут*** | | | | |
| 3 | ***Основная часть занятия*** | | | | |
|  | Закрепить технику ударом откидкой справа | Игра у стола ударом – откидкой справа (ладонной стороной) | ***10 мин*** | Ракетка находится в перпендикулярном положении к плоскости стола следим за выполнением удара по мячу :  Движение вперед и немного снизу вверх. Ступни ног развернуты влево для отвода левого плеча и левой части туловища. | |
|  |  | Обучение поочередной игры ударом слева, справа, с левого угла.  Показ технического действия педагогом у стола (объяснение основных опорных точек действия) | ***5 мин*** | Объяснения постановки ног при ударах, точки контакта ракетки с мячом, переноса тяжести тела с ноги на ногу. | |
|  |  | Имитация воспитанников технического действия у стола | ***5 мин*** | При необходимости, корректировка движений. Подчеркнуть главный принцип передвижения: Сначала занять позицию ,а потом выполнить удар | |
|  |  | Игра с партнером | ***10 мин*** | Поочередная игра, набрасывания мячей в левый угол стола ,после каждых выполненных 30 ударов партнеры меняются ролями .Подача соревновательных команд. | |
| 4 | ***Заключительная часть*** | | | | |
|  |  | Индивидуальная игра с каждым воспитанником Рефлексия (сдача контрольного среза) | ***12 мин*** | Сдача контрольного среза педагогу:  16 ударов и выше – оценка отлично.  15-12 ударов – оценка хорошо.  11-8 ударов – оценка удовлетворительно  При необходимости исправление индивидуальных ошибок. | |
|  |  | Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. | ***3 мин*** | Показ домашнего задания. Одиночные упражнения, для чувства мяча | |
|  |  | ***Итого:*** | ***105 мин*** |  | |

План – конспект подготовил:

Педагог дополнительного образования МБУ ДО «ДД(Ю)Т»

Паклин С.В.