

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кировский центр творчества «Юность»**

Занятие по теме раздела дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»: «Технико-тактическая подготовка»

Тема занятия: «Техника ударов и передвижений»

Педагог дополнительного образования:
Яковлев Михаил Михайлович

2016г.
г. Кировск

Объединение «Настольный теннис»

Количество детей в группе – 12 человек (мальчиков – 8, девочек – 4)

Возраст учащихся – 6-11 лет, 1 год обучения

Тема учебного занятия: (цикл занятий) «Техника ударов и передвижений»,

Тип учебного занятия: формирование умений

Сложность: подготовительный уровень; темп занятия средний.

Раздел в ДОП: «Технико-тактическая подготовка»

Дата проведения: 19.09.2016г.

Время: 45 мин., 10 мин перерыв, 45 мин.

Цель учебного занятия: формирование и освоение двигательно-координационных умений и навыков учащихся и техники ударов.

Задачи

Обучающие:

1. Обучить навыкам технических приемов (ударов), совершенствовать их в разных игровых ситуациях.
2. Научить двигательно-координационным умениям (разнообразным действиям с мячом и ракеткой), осознанному передвижению в пространстве.
3. Совершенствовать навыки подготовительных упражнений к выходу на основные удары и движения.

Развивающие:

1. Развивать физические способности учащихся.
2. Развивать мыслительные процессы, зрительную память, познавательную активность, уверенность в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.
3. Развивать и совершенствовать координационные способности (ловкость, точность, управление и контроль собственного тела при различных движениях).

Воспитательные:

1. Формировать опыт соблюдения правил техники безопасности при проведении физических упражнений.
2. Развивать эмоционально-ценностные, морально-волевые качества.
3. Воспитывать положительные качества личности, коллективного взаимодействия, взаимопонимания и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты (формирование УУД):

Предметные: освоение и совершенствование двигательно-координационных умений и навыков учащихся и техники ударов.

Личностные: положительное отношение детей к занятиям «Настольным теннисом», понимание необходимости выполнения упражнений, умение активно включиться в выполнение поставленных задач, уметь проявлять физические способности (качества), развитие лидерских качеств, навыки сотрудничества и взаимопонимания, развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи, прогнозировать и оценивать результаты собственной деятельности.

Метапредметные: проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию; владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме; уметь логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

Познавательные: уметь выделить необходимую информацию,

Регулятивные: проявлять волевое усилие,

Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом

Форма занятия: учебно-тренировочное

Форма организации работы: групповая, индивидуальная

Методы обучения: Игровой метод, метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный метод).

Педагогические технологии: здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, личностно-ориентированные, индивидуализации обучения.

Характер познавательной деятельности: репродуктивный

Материально-технические оснащение:

Учебный кабинет – S – 54 кв.м.

Оборудование:

Теннисные столы, ракетки, мячи, оборудование для эстафет

Ход учебного занятия

Этапы учебного занятия	Частные задачи	Содержание учебного занятия	Деятельность педагога	Деятельность учащегося	УУД
<p>1. Организация начала занятия, сообщение темы и плана учебного занятия</p>	<p>Мотивационно-целевой этап занятия мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач</p>	<p>Построение, проверка самочувствия учащихся, наличие спортивной формы. Краткое объяснение содержания занятия. Разминка (комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм, наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов, физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы.). Разминка состоит из</p>	<p>Организовать учащихся на занятие Показ и установка заданий на выполнение упражнений, корректировка выполнений упражнений.</p>	<p>Построение. Активное участие в диалоге с педагогом. Настрой детей на выполнение разминки. Выполнение упражнений.</p>	<p>Мобилизация. Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем (коммуникативные), положительный настрой. Целеполагание (знанию, надо повторить). Коррекция</p>

		<p>общефизической подготовки и специальных подготовительных упражнений.</p> <p>В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе.</p>			
<p>2. Основная часть Закрепление навыков и умений, ознакомление с новыми знаниями.</p>	<p>-закрепить знания и технику выполнения упражнений по двигательным действиям; -овладение специальными техническими навыками; -развитие физических (ловкости, гибкости, быстроты...) и морально – волевых качеств.</p> <p>Процессуальный этап занятия. Обучение разнообразным действиям с мячом и</p>	<p>Проверка и закрепление имеющихся знаний и умений и готовность к изучению и освоению новых навыков. Выполнение упражнений: -Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке. -Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. - Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. - Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение</p>	<p>индивидуальная работа с учащимися, игровые технологии, направленные на развитие гибкого и продуктивного мышления, технология индивидуализации обучения – создание условий для максимальной самореализации учащихся, показ и объяснение основных приёмов педагогом.</p> <p>Разрешение возникших</p>	<p>Выполнение упражнений</p> <p>После перерыва дети продолжили выполнение упражнений</p>	<p>Уметь контролировать результаты, освоение и совершенствование двигательно-координационных умений и навыков учащихся и техники ударов.</p> <p>Выполнять упражнения, уметь активно включаться в выполненные поставленные задач, уметь проявлять физические способности (качества), показать лидерские качества, навыки</p>

	<p>ракеткой («школа мяча»).</p> <p>Обучение осознанному передвижению в пространстве.</p> <p>Показ и освоение подготовительных упражнений к выходу на основные удары и движения.</p>	<p>мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>- Игры и эстафета на освоения навыков игры, развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p> <p>Во время 10 минутного перерыва показ детям некоторые технические приемы: набивание мяча ладонной стороной ракетки; тыльной стороной; удержание мяча от вертикальной стены.</p>	<p>затруднений.</p> <p>Исправление ошибок.</p> <p>Продемонстрировать лично. Указать на возможные ошибки и подсказать наилучшие способы их устранения.</p> <p>Контроль выполнения учащимися ловли, бросания и катания теннисного мяча.</p> <p>Обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от ракетки, пола и подбивать на ракетке вверх, жонглировать).</p> <p>Обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела.</p> <p>Видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>Эстафетные упражнения.</p>	<p>индивидуально и в парах.</p>	<p>сотрудничества и взаимопонимания, уверенность в себе.</p> <p>Уметь ставить и решать двигательные задачи</p> <p>прогнозировать и оценивать результаты собственной деятельности.</p> <p>Уметь выделить необходимую информацию, проявлять волевое усилие.</p> <p>Активно взаимодействовать с детьми.</p> <p>Выполнять упражнения.</p> <p>Уметь технически правильно выполнить двигательные действия.</p>
--	---	--	---	---------------------------------	--

<p>Подведение итогов занятия, формирование выводов</p>	<p>Восстановить организм от нагрузки, дать оценку своим действиям</p>	<p>Выполнение упражнений: на расслабление мышц, приведение организма в относительно спокойное состояние.</p>	<p>Разбор занятия, оценка положительных моментов и отрицательных в ходе тренировки. Подведение итогов. Отметить отличившихся ребят</p>	<p>Выполнение упражнений Отвечают на поставленные вопросы. Дают оценку выполнению заданий.</p>	<p>Уметь проявлять дисциплинированность. Уметь прогнозировать и оценивать результаты собственной деятельности.</p>
--	---	--	---	---	---

Комплекс упражнений, игр к занятию

<p>Разминка (общефизические и специальные подготовительные упражнения)</p>	<p>Ходьба и её разновидности: - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - на внутренней стороне стопы. - тоже на внешней. Специальные беговые упражнения: — с высоким подниманием бедра; — с захлестыванием голени назад; — правым боком; — левым боком; — спиной вперед; - бег змейкой, обегая различные предметы; - передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).</p>
---	---

	<p>Упражнения для мышц рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя в основной стойке – руки вперед, в стороны, вверх; - руки к плечам, круговые вращения; - стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища; - сцепить кисти в «замок» - разминание; - правая рука вверх, левая внизу- рывками рук назад и в стороны, постеленное (на 8 счетов) изменение положения рук. <p>Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; - прыжки на одной ноге с продвижением вперед; - прыжки двумя ногами. Подтягивая голени к груди. <p>Упражнения для мышц туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги на ширине плеч, наклоны, доставая руками пол; - ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом; - ноги на ширине плеч, руки на поясе – три пружинистых наклона в одну и в другую сторону; - наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот. <p>Упражнения для мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать; - руки на поясе – выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой; - руки выставлены вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки; - руки на поясе – из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед – танец вприсядку.
<p>В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе.</p>	<p>- Баскетбол-теннис Дети пытаются попасть мячом в цель расположенную на столе или пытаются попасть в ведро, расположенное на полу. Тренировка точности и координации в игровой форме.</p>

<p>Игры на физическую и техническую подготовку:</p>	<p>- «Прыгающая обезьянка». Низко присядь и прыгай, подгибая под себя ноги, наподобие маленькой веселой обезьянки. -«Воробушек». Знаешь, как передвигается воробушек? Он не ходит так, как мы, а прыгает сразу на обеих лапках. Попробуй и ты, разведя руки в стороны, так попрыгать.</p>
<p>Игры на внимание: удержания внимания у детей в настольном теннисе</p>	<p>Бег по кругу с мячом на ракетке(«яичница на сковородке») Дети бегут по кругу в игровой зоне (возможно вокруг стола) с мячом, удерживая его на ракетке. Если мяч упал на пол, то он выбывает. Это продолжается пока не останется один игрок. Возможной вариацией может быть бег с набиванием правой/ левой/ поочередной стороне ракетки или бег приставными шагами. Минута ралли Группа делится по парам на команды. Считается суммарное количество чеканки мяча за одну минуту. Чеканить мяч можно на открытой стороне ракетки, закрытой или чередуя. Побеждает та команда, которая в сумме сделала большее количество. Игра «Солнышко» Дети выстраиваются в линию друг за другом. После каждого удара игрок бежит по кругу вокруг стола на другой его край и становится очередь для приема/удара. Если игрок делает три ошибки, то он выбывает из игры. Для разнообразия игры в «Солнышко» и более лучшего контроля за мячом я тоже подключаюсь в игру, но стою на месте на одно половине стола, а дети оббегают меня вокруг и всегда играют на одной стороне.</p>
<p>игры на точность, глазомер, формирование технических навыков.</p>	<p>«В цель». Игра на точность ударов, отрабатываемую на различных небольших мишенях, которые могут быть нарисованы на стене, столе, асфальте. «Сила есть!». Проверь силу своих ударов, играя у стены. Оценка силы — по величине отскока мяча. «Бадминтон». Играй с кем-нибудь в паре мячом не на столе, а в воздухе. «Порази цель». На стол кладется какой-нибудь предмет, например теннисный мяч и т. д. Его надо сбить. Ударты наносятся игроками поочередно. Побеждает тот, кто попадает в цель. «Послушный мячик». а) об пол, б) в три обруча на полу, в) в обруч от</p>

<p>Эстафеты</p>	<p>стенки, г) в кагающийся обруч, д) по кругу, е) у стены.</p> <p>Прыжки на скакалке. Прыжки выполняются на двух ногах. (Следить за правильным выполнением, работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.)</p> <p>«Попади в цель»</p> <p>«Не дай мячу скатиться»</p> <p>«Пройди с мячом»</p> <p>«С ракетки на ракетку»</p> <p>«Балансирование мячом»</p> <p>«Мяч от стены, пола, на ракетку»</p>
<p>Выполнение упражнений: на расслабление мышц, приведение организма в относительно спокойное состояние.</p>	<p>Ходьба по кругу. Ровное дыхание.</p> <p>Ноги на ширине плеч. Подтянуться руками высоко вверх, не отрывая ноги от земли. Постоять 10 секунд;</p> <p>Расслабить мышцы. Последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками.</p> <p>Ноги врозь, руки в стороны - вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками.</p>

Литература:

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.
- Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
- Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.
- Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
- Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.
- Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 1999.
- Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
- Балайшите Л. От семи до... / Л. Балайшите. — М., 1984.
- Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
- Богушас В. Последовательность обучения технике настольного тенниса / В.Богушас. — Вильнюс, 1976.