План-конспект занятия по настольному теннису.

Тренер-преподаватель Павликова М.А.

МБУ ДО г. Абакана «СШ настольного тенниса»

Группа начальной подготовки 1 года обучения (90 мин.)

Место проведения: МБУ ДО г. Абакана «СШ настольного тенниса», г. Абакан, ЦНТ

Тема занятия: Закрепление наката справа, слева. Закрепление передвижения влево-вправо при выполнении наката.

Задачи:

1.Закрепление хватки ракетки.

2.Совершенствование, закрепление наката справа, слева.

3.Развитие двигательно-координационных движений.

4.Воспитание воли, настойчивости, целеустремленности.

Средства: столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, коврики гимнастические, тренажер-робот, тренажер-колесо.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность, мин. | Содержание урока | Дозировка | Организационные, методические указания |
| 15-20 мин.  65 мин.  5 мин. | **I.Подготовительная часть.**  1.Построение, отметка посещаемости, ознакомление учащихся с задачами урока.  2.Разминка (бег, прыжки, общеразвивающие упражнения)  3.Имитация (перемещение у стола)  **II.Основная часть**   1. Накат справа 2. Накат справа в 2 точки (1 и 3) 3. Накат слева 4. Накат слева в 2 точки (5 и 3) 5. Накат «треугольником» в правый угол 6. Накат «треугольником в левый» 7. Игра на столе с использованием метода БКМ, тренажера-робота, работа на тренажере «Колесо»   ( индивидуальная работа с учащимися)   1. Эстафеты (с элементами ОФП и СФП)   **III.Заключительная часть:**  1.Восстановительные упражнения, растяжка.  2.Подведение итогов, домашнее задание (работа у зеркала, имитация) | 1-2 мин.  15 мин.  3 мин.  5 мин.  10 мин.  5 мин.  10 мин.  10 мин.  10 мин.  15 мин.  5 мин. | 2 серии по 1 мин(считать сколько сделали)  Исправлять ошибки(положение ног, туловища при выполнении наката, правильность перемещения), определить победителя (считать количество раз)  Оценивать каждого, исправлять ошибки. Исправлять стойку у стола. следить за хваткой ракетки. Использовать эти методы с разными игроками.  Использовать соревновательный метод.  Подвести итоги, выявить победителей. |