План- конспект  
открытого занятия в объединении  
«Настольный теннис»  
**Тема: «**Техника наката справа, срезки справа**»** по ФГОС»

**Дата проведения:**

**Место проведения: Спортивный зал ДЮСШ №6  
Тренер- преподаватель: Гюльметова Сияраханум Хановна**  
**Дата проведения:**  
**Группа НП 2 года**

**Вид спорта:** Настольный теннис  
**Тип занятия**: комбинированный

**Цель занятия**: Укрепление организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

***Задачи:***

**1. образовательные:**Техника наката справа, срезки справа, игра «Карусель». Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

**2. развивающие:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; развивать интеллект, развить ловкость, профилактика близорукости и дальнозоркости.

**3. воспитательные:** содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

**Формируемые УУД:**

*Познавательные:* Учащиеся приобретут умения учитывать позицию собеседника, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с тренером- преподавателем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях.

*Регулятивные:*  Принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

*Коммуникативные:* Формирование умения определять общую цель и пути ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

**Инвентарь**: свисток, теннисные ракетки, мячи, столы, сетка, секундомер.

**Время**: 135 минут

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность тренера- преподавателя** | | **Деятельность учащегося** | | | | |
| **Личностная** | **Регулятивная** | | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | | **5** | **6** |
| **Подготовительный** |  | |  |  | |  |  |
| 1.Сообщение УЗ на занятие  Знакомство с темой и планом занятия.  **Цель занятия**: Укрепление организма обучающиеся посредством занятий настольным теннисом.  ***Задачи:***   * 1. Настольный теннис «Техника наката справа»   **2.**«Техника срезки справа»  ***1. Строевые упражнения*** «Равняйсь!»  «Смирно!»«Вольно!» ***2.***С левой ноги в обход по залу шагом марш! ***3. Ходьба:***  на носках, руки вверх;- на пятках, руки за спиной;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;  - на внешней стороне стопы, руки на поясе;  - перекатом с пятки на носок;  - выпадами;  - в полном приседе, руки за головой.  ***4. Бег:***  - обычный бег;  - спиной вперед. .  Приставными шагами в стойке:  - правым боком;  - левым боком  **Комплекс ОРУ**  **1.Вращение головой**  И.п. – руки на пояс;  1-4 – круговые движения головой вправо;  5-8 – то же, влево.  **2. Наклоны головы**  1-наклон головы вперед;  2- наклон головы вправо;  3- наклон головы назад;  4-наклон головы влево..  **3. Круговые вращения в плечевом поясе.**  И.п. – правая рука вверх;  6 – круговых вращений вперед;  6- круговых вращений назад  Левой рукой повторить упражнение.  **4.Рывки руками**  И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтевом суставе.  1-3 выпрямление рук перед собой  4 -поворот с выпрямление рук в сторону.  **5. Наклоны .**  И.п. – руки на пояс  1- наклонперед собой;  2-касаемся ладонями правую стопу.;  3-касаемся ладонями левую стопу.  4-прогутся в спине назад.  **6. Мельница**  И.п. – стойка ноги врозь, туловище прямое наклонено вперед, руки прямые в стороны.  1 – касаемся правой рукой, левой стопы;  2 – касаемся левой рукой, правой стопы.  3-4 – повторить  **7.Разминаем кисти рук**  И.П. ноги на ширине плеч, руки перед собой в замке.  1-4 кистевое вращение в правую сторону;  1-4 кистевое вращение в левую сторону.  **8.Разминка стоп**  И.П. ноги на ширине плеч  1-4 круговое вращение правой ногой;  1-4 круговое вращение левой ногой.  **Растяжка:**  **1.Сед баллериста.**  1- наклон вперед, к правой ступне;2-поворот туловища назад;3-наклон вперед, к левой ступне;4-поворот туловища назад. **2.Сед баллериста.** 1-6-наклон к правой ноге, зафиксировать 6 секунд. 1-6-наклон к левой ноге, зафиксировать 6 секунд. **3.Шпагат**Выполнить 6 подходов до болевых ощущений. **4.Жонглирование** мяча ладонной стороной ракетки.**5.Жонглирование** мяча тыльной стороной ракетки | Ознакомить обучающихся с целью и задачами занятия, настроить на занятие.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части занятия  Содействовать развитию внимания на выполнение упражнений      В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.  Способствовать развитию силы мышц ног      Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза.          Развивать силу мышц рук и плечевого пояса    Следить за правильной осанкой.    Способствовать укреплению косых мышц туловища и разгибателей рук    Содействовать укреплению боковых мышц туловища и сгибателей предплечья | | Формирование интереса  Установить роль разминки при подготовке организма к занятию  Описывать технику проводимых упражнений                      Установить роль разминки при на занятиях настольным теннисом.    Руки разгибать резко, повороты выполнять не менее 900          Умение выполнять физические упражнения для развития мышц ног  Выполнять медленно, без рывков      Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | *Прогнозирование-* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Контролировать и оценивать свои действия  Активное участие в диалоге с тренером- преподавателем    Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций тренером- преподавателем      Сознательное выполнение определённых упражнений.      Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп          Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкого выполнения перестроений        Выполняют команды тренера- преподавателя, контролируют свои действия согласно инструкции тренера- преподавателя  Возможно выполнять с большой амплитудой | | Вся группа во фронтальном режиме слушает тренера- преподавателя  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.    Совместно с тренером- преподавателем делают вывод              Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за тренером- преподавателем при проведении разминки                    Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с тренером- преподавателем и со сверстникам.  Строят высказывания по теме «Осанка», «Нарушения зрения»          Организовать и провести общеразвивающие упражнения                            Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками и тренером- преподавателем |
| **Основная чвсть** |  | |  |  | |  |  |
| Сегодня мы с вами будем изучать накат справа и срезку справа. **1 часть**  **Накат справа** — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.  Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.  1.Выполнить накат справа с набрасывания партнера.  2.Выпонить накат справа в целом.  **Срезка справа.**        Срезку справа, так же как и все удары ладонной стороной ракетки (Здесь мы рассматриваем технику игры для тех, кто играет правой рукой, у «левши» те же удары выполняются слева от туловища.), выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполоборота вправо и немного наклонено вперед. Иногда игрок стоит почти левым боком к столу. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола . Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки        При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу. Не забудь проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной вогнутой траектории. Этим обеспечивается точное управление полетом мяча. «Нос» ракетки, так же как и при срезке слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда ты хочешь послать мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу большую скорость вращения. Удар выполняй по правой нижней четверти мяча, так, чтобы он пришелся чуть ниже середины ракетки. При этом старайся ракеткой как бы «прогладить» мяч по его нижней части.  1.Выполнить срезку с права с собственного набрасывания.  **2 часть**  ***Игра «Карусель»***  Участвуют учитель и не менее двух учащихся. Учитель располагается на одной стороне стола, а все другие участники – с противоположной. Задача участников – в порядке очередности отбить без ошибок мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной) играющего с ними учителя на сторону откуда был выполнен удар. Участник, набравшие заранее оговоренное количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре. | Рассказ и показ техники выполнения упражнений.  Обратить внимание на соприкосновение ракетки и мяча      Подготовка мест занятий с группами учащихся.    Рассказ и показ техники выполнения упражнений.  Обратить внимание на соприкосновение ракетки и мяча      Элемент настольного тенниса выполняется по 20-30 раз.    Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения.    Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми. | | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.              Повторяют за педагогом и запоминают.            Владеть известными способом выполнения плоской подачи, осуществлять накат слева самостоятельно.  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения    Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Развитие доброжелательного отношения к тренеру- преподавателю и товарищам;  Активное включение в выполнение двигательного действия;  развитие внимания.  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  *Коррекция -* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  *Коррекция* - адекватно воспринимать предложение учителя и одноклассников по исправлению ошибок.  *Целеполагание -* преобразовать познавательную задачу в практическую    Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.      Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.  Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.    Умение собраться, настроиться на деятельность    Самоконтроль правильности выполнения упражнений. | | Анализ полученной информации      Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом  Определить эффективную модель  Умение анализировать, выделять и формулировать задачу  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Умение выделять необходимую информацию | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.    Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.    Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий обучающимися    Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.    Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.    Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам |
| **Заключительный- рефлексия** |  | |  |  | |  |  |
| Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание | Восстанавливаем пульс, дыхание.      Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ    Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)Ставим УЗ на дом | | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятие.          Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели    Определить смысл поставленной на занятие УЗ    Оценивают свою работу на занятие, прослушивают оценку учителя  Вычленять новые знания.  Объяснять понятие «Осанка», «Нарушения зрения» | | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ  Обсуждают работу на занятие.      Повторяют новые полученные знания на занятие.  Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей  Отвечают на вопросы тренера- преподавателя формулируют понятие «Осанка».    Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на занятие |
| **Организация пространства** | | | | | | | |
| **Межпредметные связи** | | **Формы работы** | | | **Ресурсы** | | |
| Биология, Основы безопасности жизнедеятельности | | Индивидуальная, групповая (по отделениям), фронтальная, поточная | | | Спортивная литература | | |

**Самоанализ**

***Дата проведения:***

***Тренер-преподаватель:***  Гюльметова Сияраханум Хановна

**Тип занятия:** комбинированный

**Цель занятия**: Укрепление организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

***Задачи:***

**1. образовательные:**Техника наката справа, срезки справа, игра «Карусель»..

**2. развивающие:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; развивать интеллект, развить ловкость

**3. воспитательные:**  содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

Занятие настольным теннисом проводился в группе НП 2 года. Дети примерно равны по уровню физического развития, темпераменту, характеру, здоровью. Всё содержание занятия было подчинено решению поставленных задач. Конспект занятия соответствует программным требованиям данного возраста.  С целью решения оздоровительных задач мною были взяты упражнения на осанку, для укрепления мышц стопы. На занятие использовался теоретический материал с целью расширения кругозора и эрудиции обучающихся. Он предлагался детям ненавязчиво в процессе перехода от одного этапа к другому. Запоминание теоретического материала проходило в процессе беседы с использованием наглядности - игровых моментов.

Все этапы занятия – это единое целое, где каждый последующий вид работы логически вытекал из предыдущего с нарастанием нагрузки от этапа к этапу и снижение её к концу занятия.

***I этап. Подготовительная часть***. Этот этап я проводил с целью организации учащихся, функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части. Для этого была проведена разминка. В ней использовались разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения.

***II этап. Основная часть***. Построение занятия соответствовало дидактическим принципам от простого к сложному.  При выполнении задач занятия обучающиеся  вспоминали изученное ранее и узнали новое (срезка справа).

Во время игры учащиеся развивали навыки сотрудничества, чувство коллективизма и доброжелательности, честность, взаимопомощь. В течение занятия я следила за соблюдением техники безопасности, организации страховки, взаимопомощи.

***III этап. Заключительная часть***. Подведены итоги занятия с анализом выполнения поставленных задач занятия.

На своём занятии я использовала следующие формы и методы работы. Фронтальный – при выполнении разминки; при проведении общеразвивающих упражнений; словесный – при опросе учащихся, а также наглядный метод, работа по образцу, взаимоконтроль и самоконтроль, индивидуальный, комбинированный, игровой.

В процессе занятия наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся любят играть, хорошо освоили правила игры. При выполнении заданий прослеживается то, что учащиеся получают удовлетворение от проделанной работы, которое выражено в использовании полученных умений и навыков  во время занятия.

 Высокую работоспособность учащихся в течение всего занятия старалась обеспечить за счёт личностно-ориентированного подхода; за счёт установки в начале занятия на конечный результат; за счёт разнообразных видов деятельности; использование игры.

Занятие способствовало общему развитию личности каждого школьника и  коллектива в целом.

Считаю, что основные задачи, поставленные на занятии, достигнуты.