**Тема занятия** : Совершенствование техники защиты в настольном теннисе.

**Программные цели занятия** :

1. Развивать физические качества : реакцию, ловкость, координацию, выносливость.
2. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
3. Сплочение коллектива внутри объединения.

**Программные задач**и :

1. Приобретение навыков скоростного наката и топ-спина удара в процессе тренировки.
2. Закрепление правил одиночных игр.
3. Закрепить теоретические навыки и расширить познания в образовательной области «словесность»:

- оценка игровой ситуации по ходу встречи;

-тактика игры против защиты, нападения и игрока средней линии.

1. Воспитывать коммуникабельные навыки у детей.

**Тип занятия** : занятие общеметодологической направленности.

**Педагог дополнительного образования –** Сергеев Александр Федорович

Ход занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| содержание и характер упражнений | дозировканагрузки | методические указания |
| 1.Организационная часть | 2 мин | Построение. Объявление темы, целей занятия |
| 2.Разминка | 8 мин | Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе |
| 3.1.Основная часть 2 4 6 5 1 3 | 5 мин | Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева:1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.)2- прием вправо3-справа по прямой4-слева влево5- слева влево6-слева по прямой и повторение комбинации |
| 3.2.  2 4 6 | 5 мин | Начало атаки с усилением:1-короткая подача с нижним вращением2-короткий прием3-откидка вправо4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический приемАтакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста |
|  1 3 5 |
| 4.Индивидуальнаяподготовка | 5 мин | Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема |
| 5.  2 4 1 3 5 | 5 мин | Совершенствование перекрутки:1-топ-спин вправо2-прием блоком вправо3-топ-спин вправо4-перекрутка справаМожно включить промежуточный мяч :5-прием блоком, и повторить комбинацию 1-2-3-4 Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса.Физическая нагрузка – максимально возможная. При учета нагрузки используется контроль (индивидуальный подсчет пульса обучающимися), что позволяет контролировать нагрузку, избежать перегрузки детей. |
| 6.Игры на счет | 10 мин. | Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями ,заданиями. - играть только срезками;-играть только в левую половину стола |
| 7.заключительнаячасть | 5 мин | Упражнения на дыхание. Анализ занятия. Подведение итогов занятия. |

**С А М О А Н А Л И З**

**УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Занятие по теме «Совершенствование техники защиты в настольном теннисе» проведено 14 марта 2014 года. В время занятия дети показали , что они владеют навыками игры в настольный теннис, с ними проводится постоянная работа по совершенствованию техники игры.

  **Программные цели занятия** :

1. Развивать физические качества : реакцию, ловкость, координацию, выносливость.
2. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
3. Сплочение коллектива внутри объединения.

**Программные задач**и :

1. Приобретение навыков скоростного наката и топ-спина удара в процессе тренировки.
2. Закрепление правил одиночных игр.
3. Закрепить теоретические навыки и расширить познания в образовательной области «словесность»:

- оценка игровой ситуации по ходу встречи;

-тактика игры против защиты, нападения и игрока средней линии.

1. Воспитывать коммуникабельные навыки у детей.

**Тип занятия** : занятие общеметодологической направленности.

***Методы обучения :***

1. Упражнения на тренажерах.
2. Упражнения в парах.
3. Упражнения в смешанных парах.
4. Соревновательный метод.

Использование данных методов соответствует типу проводимого занятия.

***Средства обучения :***

1. Тренажеры.
2. Спортивный инвентарь.

 Занятие построено методически правильно, его структура включает все виды работы, соответствующие данному типу:

1. ***Организационный момент.***

Включает построение , организацию внимания.

 ***2. Постановка целей , задач занятия***.

***3.Подготовка организма к работе.***

На данном этапе были проведены О Р У, одновременно выполнялись упражнения на тренажерах.

***4.Основной этап.***

На этом этапе работы отрабатывалась техника наката справа. При этом были проведены следующие упражнения :

1. Учебная игра с применением изученной техники и приемов.
2. Подача по диагонали и прием мяча накатом справа.
3. Игра в парах.
4. Игра в смешанных парах.

 ***5.Рефлексия.***

Подведение итогов занятия, разбор подчеркнутых ошибок.

 Занятие было целенаправленным, применяемые методы способствуют развитию познавательной активности детей. Сергеев А.Ф.- опытный педагог, он умело организовывает работу, четко строит занятие.

 Сложность учебного материала, его объем соответствуют уровню обучающихся этой группы. Педагог тактично указывает на ошибки, доступно объясняет, как их избежать, он доброжелателен в отношении с детьми. Все это способствует активности, организованности обучающихся.

 Дети обладают хорошими навыками, творчески используют их во время учебной игры.

 Взаимоотношения педагога и обучающихся носят демократический характер.

 Занятие имеет высокую плотность. Запланированный объем выполнен, цели занятия достигнуты.