**Разработка занятия по настольному теннису.**

**Тема: Вводное занятие**

 **Цель занятия** – ознакомить учащихся об игре в настольный теннис

**Задачи**:

- формирование представлений об игре в настольный теннис, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- обучение правилам игры,

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.

**Оборудование**: Теннисные ракетки, теннисные шарики, теннисный стол.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№части** | **этапы занятия**  | **Содержание занятия** | **Организационно-методические требования** |
| ***I******Подготовительная*** | Организационный моментОбщеразвивающие упраженения.Специальные беговые упражнения  | Подготовка детей к занятию. Приветствие. Сообщение цели и задач занятия.а) ходьба на носочках стопы;б) ходьба на пятках стопы;в) на внутренней стороне стопы;г) на внешней стороне стопы.Разминка плечевого пояса с поворотами туловища (1минута), исх. пол: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди делаем вдох на счет раз, два разводим руки в стороны, затем поворот туловища в лево, выдох и развод рук в стороны на счет три, четыре. Занимаем и. п., затем повторяем то же самое с поворотом туловища в правую сторону.Разминка тазобедренного сустава.– правым приставным шагом; – левым приставным шагом; – с крестным шагом;– спиной вперед.– с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад;  | Построение.Следить за правильностью выполнения упражненийНе допускать резкой остановкиПоочерёдное выполнение  |
|  ***II******Основная***  | Беседа об истории развития настольного тенниса. | Н.Т.-это вид спорта который воспитывает целеустремленность, настойчивость, выдержку и самообладание, развивает быстроту и точность реагирования, равновесие, гибкость, выносливость и скоростные качества. | Показ слайдов |
|  |  1.Оборудование2. Правила игры3.Техника безопасности..Обучение правильному хвату ракеткиПоказательная игра  | Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок.Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм.Масса мяча должна быть 2,7 г.Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткойНемного о правилах игры: встреча проводится из трех, пяти и семи партий, Партия играется до 11 очков, а в случае равенства очков, партия играется до тех пор, пока разница очков не достигнет двух. (остальное рассказать вкратце по ходу показа слайдов)Ракетку следует держать двумя пальцами: большим и указательным ,указательный палец проходит по нижнему краю внешней стороны ракетки большой палец по нижнему краю внутренней стороны ракетки.Показательную игру можно показать наиболее подготовленными воспитанниками из групп НП-1,2 | Показ и объяснение слайдовСледить за правильностью выполнения. |
| ***IIIЗаключительная***  | Построение. Подведение итогов.Домашнее задание. | Восстановление организма после полученной нагрузки.Отработка хвата ракетки, имитации стоя у зеркала. |   |