**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 момент  Общеразвивающие 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 упражнений  Не допускать резкой остановки  Поочерёдное 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.Оборудование  2. Правила игры  3.Техника безопасности.    .  Обучение правильному хвату ракетки  Показательная 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 жесткой  Немного 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 слайдов    Следить за правильностью выполнения. |
| ***III  Заключительная*** | Построение. Подведение итогов.  Домашнее задание. | Восстановление организма после полученной нагрузки.  Отработка хвата ракетки, имитации стоя у зеркала. |  |