Утверждаю

Директор ДЮСШ №10

Бурьян К.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« » мая 2015г

**Конспект тренировки по настольному теннису для группы НП-1**

**Датапроведения**: 05.05.2015г.

**Время проведения**: 1830 - 2000

**Место проведения**: МОУ СОШ № 25

**Оборудование**: стол для настольного тенниса; теннисная сетка; ракетки для настольного тенниса; мячи; удлинитель электрический; телевизор и DVD проигрыватель; дидактические пособия (индивидуальная карта новичка, демонстрационная атрибутика, видеоматериалы соревнований по теннису).

**Тема занятия**: Вводное занятие: определение возможностей и способностей обучающихся; изучения основ настольного тенниса как вида спорта.

***Программные цели занятия:***

1. Приобрести новые теоретические знания в образовательной области «культурная антропология»:

* знакомство с игрой в теннис с точки зрения начинающего спортсмена;
* знакомство с игрой ведущих спортсменов города.

1. Выявить степень физического развития детей с целью построения дальнейшего плана занятий: определение нагрузки и потенциальной скорости прохождения программы.
2. Выявить наиболее перспективных ребят, обладающих врожденной предрасположенностью к настольному теннису: хорошая реакция и скорость перемещения, высокая скорость мышления и чувство мяча.
3. Создание устойчивой мотивации к дальнейшему обучению в объединении.
4. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.
5. Сплочение коллектива внутри объединения.

***Программные задачи занятия:***

1. Закрепить теоретические навыки и расширить познания в образовательной области «словесность»:

* расширить кругозор ребят информацией о системе дополнительного образования вообще о д/к в частности и о работе объединения настольного тенниса (перспективы обучения);
* пополнение словаря воспитанников новыми терминами, используемыми теннисистами;
* освоение основ техники безопасности на занятиях.
  1. Физическая нагрузка не только как разминка, но и как способ выявить физические возможности детей.
  2. Освоение навыков и способов выявления в себе первичных способностей к данному виду спорта.
  3. Первоначальное изучение основных правил настольного тенниса.
  4. Воспитывать коммуникабельные навыки у детей.

***Тип занятия****:* комбинированное занятие.

Тренер- преподаватель: Шпет В.В.

**Описание хода занятия.**

Ход тренировочного процесса представлен в таблице 1.

| Таблица 1 | | |
| --- | --- | --- |
| Части и содержание занятия | Время, мин. | Организационно-методические указания |
| **I Вводная часть**  Построение | 10 | «Здравствуйте ребята!»  Меня зовут Покаржевский Кирилл Александрович – тренер по настольному теннису. Мы с вами находимся в д/к «Огонек», являющимся структурным подразделением ДЮЦ «Гелиос» (рассказ о ДЮЦ: сколько клубов объединяет, направления и масштабы деятельности, перспективы). Краткий рассказ о детском клубе «Огонек» (история, направления и масштабы деятельности, преимущества перед большими домами культуры). Рассказ о направлении «настольный теннис», действующем в клубе (история, достижения воспитанников, перспективы обучения) с использованием видео материала, наглядного и демонстрационного материала и стендов.  Показательное выступление 2-х сильнейших спортсменов города с целью наглядной демонстрации возможностей и перспектив обучения в объединении. |
| **II Основная часть** |  | |
| **1. Определение первоначальных возможностей обучающихся в направлении «Настольный теннис».** | | |
| 1.1 Определение физических возможностей воспитанников | 20 | Ребятам предлагаются индивидуальные карты новичка. Которые состоят из 3-х частей: общие вопросы, физическая подготовка и специальная подготовка.  Сначала воспитанникам необходимо ответить на общие вопросы. В это время подготавливается площадка для проведения тестирования на физическую подготовку и потенциал ребят (убрать стол, установить тренажер, приготовить инвентарь).  Далее ребятам предлагается выполнить некоторые комплексы упражнений по общей физической подготовке: прыжок в длину с места, прыжки через скакалку, подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине, переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней, упражнение на мышцы рук с применением силового универсального тренажера, отжимание. Свои результаты ребята самостоятельно заносят в индивидуальные карточки. За правильностью выполнения упражнений следят тренер и его помощники из числа действующих теннисистов объединения.  По итогам выполнения оценивается потенциал каждого новичка на предмет возможного прохождения учебной программы (проводится педагогом после занятия). |
| 1.2 Изучение основ техники игры - набивание. Определение специальных возможностей воспитанников | 20 | Все ребята получают от тренера по ракетке и шарику. Им предлагается попробовать выполнить упражнение на определения уровня координации и ловкости. Для этого им показывают основную хватку ракетки (европейскую и азиатскую) и просят выполнить набивание на одной потом на другой стороне ракетки. (Показать на примере одного).  По окончании данного этапа провести «эстафету с набиванием» для закрепления полученных навыков. |
| 1.3 Изучение основных правил игры. Определение специальных возможностей воспитанников. | 15 | Два профессиональных игрока устраивают спарринг – игру на счет. На их примере тренером разбираются правила игры.  Вторую игру новички пытаются анализировать и понимать с точки зрения правил самостоятельно?  Результаты своей работы необходимо занести в 3-ю часть индивидуальной карты новичка в соответствующий раздел. |
| 1.4 Изучение основ техники игры – игровая стойка и плоский удар. Определение специальных возможностей воспитанников. | 20 | Тренер показывает основную стойку теннисиста справа и слева, добивается первичных признаков понимания (копирования), затем демонстрирует плоский удар справа и слева и добивается элементарного исполнения показанных ударов, пусть даже не совсем правильных. Параллельно необходимо поддерживать интерес новичков к происходящему.  После завершения обучающего этапа ребятам предлагается сыграть коллективно против профессиональных игроков. Сперва без счета, а затем на счет. Результаты своей работы необходимо занести в 3-ю часть индивидуальной карты новичка в соответствующий раздел. |
| ***III Заключительная часть*** | 5 | Подведение итогов занятия: напомнить с какими видами техники игры познакомились, выполнили основную цель – провели первоначальную оценку своего потенциала в направлении «настольный теннис», узнали о системе дополнительного образования ДЮЦ «Гелиос» и д/к «Огонек», а так же о нашем объединении.  Окончательные итоги вашего потенциала в процентном соотношении будут объявлены 12 мая 2008 г на отчетном концерте д/к «Огонек» в начало 17.00. Тот чей потенциал окажется наиболее высоким будет поощрен специальным призом.  Ребята! Наше занятие закончено. Я жду вас в сентябре на дне открытых дверей, где вы можете записаться в наше объединение. |