Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

**Технологическая карта открытого занятия**

Тема занятия: Совершенствование техники «наката» слева и справа на тренажерах

Составил :

Тренер –преподаватель

Перехожих Е.Н.

г. Чаплыгин – 2021 г.

24.12.2021 г.

Вид спорта: Настольный теннис

группа -2 года обучения.

1. Тема занятия: Совершенствование техники «наката» слева и справа на тренажерах.
2. Спортивное оборудование и инвентарь: теннисный стол, сетка, ракетки, мячи, ловитель мяча, тренажеры.
3. Цели тренировки:

* Укрепление организма учащихся посредством занятий настольным ---теннисом.
* Изучение техники удара
* Закрепление в практике техники удара

**Характеристика этапов занятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Время, мин** | **Цель** | **Содержание учебного материала** | **ФОУД\*** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учеников** |
| **1. Подготовительная часть - 25 мин** | | | | | | |
| Организационн | 5 мин | Активация | Построение, приветствие, проверка | Фронтальн | Настраивает | Приветствуют |
| ый момент, |  | Учащихся | готовности обучающихся к уроку (наличия | ая | учащихся на | учителя, |
| постановка |  |  | спортивной одежды и обуви) |  | работу | Организуют |
| темы и цели |  |  |  |  |  | УУД |
| тренировки |  |  |  |  |  | Личностные: |
|  |  |  |  |  |  | Мобилизация |
|  |  |  |  |  |  | внимания, уважение |
|  |  |  |  |  |  | к окружающим, |
|  |  |  |  |  |  | установка на |
|  |  |  |  |  |  | здоровый образ |
|  |  |  |  |  |  | жизни. |
|  |  |  |  |  |  | Коммуникативные: |
|  |  |  |  |  |  | Планирование |
|  |  |  |  |  |  | Учебного |
|  |  |  |  |  |  | Сотрудничества |
| Беговые | 10 мин | Подготовка | 1. Спортивная ходьба | Фронтальн | Командует | Выполняют указания |
| упражнения |  | организма | 2. Лѐгкий бег | ая |  | тренера |
|  |  | К | 3. Приставные шаги левым боком |  |  |  |
|  |  | предстоящ | 4. Приставные шаги правым боком |  |  |  |
|  |  | ей работе | 5. Переменные приставные шаги |  |  |  |
|  |  |  | 6. Бег с отскоком |  |  |  |
|  |  |  | 7. Спортивная ходьба |  |  |  |
|  |  |  | 8. Обычная ходьба |  |  |  |
|  |  |  | 9. Восстановительные дыхания |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Общеразвиваю щие  упражнения | 10 мин | Согреть все мышцы во  избегания травм | 1. И.П. ст. ноги врозь руки на поясе   1. наклон головы вперед 2. И.П. 3. наклон головы назад 4. И.П. (4 раза)   2. И.П. ст. ноги врозь руки на поясе   1. Наклон головы влево 2. И.П. 3. Наклон головы вправо 4. И.П. (4 раза)   3. И.П. ст. ноги врозь руки на поясе   1. наклон туловища влево 2. И.П. 3. наклон туловища вправо 4. И.П. (4 раза) 5. И.П. ст. ноги врозь руки в сторону 1-2) поворот туловища влево   3-4) поворот туловища вправо (4 раза)   1. И.П. О.С.   1-2) выпады вперед с левой ноги 3-4) выпады вперед с правой ноги (3 раза)   1. И.П. ст. ноги на ширине плеч 1-2) выпады в левые сторону   3-4) выпады в правую сторону (3 раза)   1. И.П. ст. ноги врозь согнутые в коленях | Фронтальн ая | Показывает упражнения | Обращают внимание на тренера и качественно выполняют  упражнения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руки на коленях  1-4) круговые движения в внутреннюю сторону  1-4) круговые движения во внешнюю сторону (3 раза)  9. И.П. ст. ноги врозь руки на замок  1) самостоятельные круговые движения в кистевом и голенных суставов   1. И.П. ст. ноги врозь руки вперед   1-4) круговые движения в локтевых суставов во внутреннюю сторону  1-4) круговые движения в локтевых суставов во внешнюю сторону  (3 раза)   1. И.П. ст. ноги врозь руки вниз   1-4) круговые движения в плечевых суставов вперед  1-4) круговые движения в плечевых суставов назад  (3 раза)   1. И.П. ст. ноги врозь руки вниз   1) самостоятельные прыжки с вращением тазобедренного сустава на месте |  |  |  |
| **2. Основная часть - 60 мин.** | | | | | | |
| Имитация ударов | Количе ство раз | Правильно е  постановле ние ударов | 1. Имитация удара накат правой стороной ракетки с правого угла стола по диагонали (30 раз) 2. Имитация удара накат правой стороной | Индивиду альная, групповая | Контролирует выполнение  упражнений, обращает | Перемещения, выбор правильной позиции и правильный удар |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ракетки с двух точек стола по диагонали (30 раз)   1. Имитация удара накат правой стороной ракетки с трех точек стола   (30 раз)   1. . Имитация удара накат левой стороной ракетки с одной точки стола по диагонали (30 раз) 2. . Имитация удара накат лквой стороной ракетки с двух точек стола по диагонали (30 раз) 3. Имитация удара накат   1) левой стороной ракетки с двух точек стола, правой стороной ракетки с двух точек  (30 раз)   1. Имитация удара накат правой и левой стороной ракетки попеременно с одной точки по диагонали   (30 раз)   1. Удар накат правой стороной ракетки по диагонали   (3 раза)   1. Удар накат правой стороной ракетки с двух точек по диагонали   (3 раза)   1. Удар накат правой стороной ракетки с трех точек   (3 раза)   1. Удар накат левой стороной ракетки по диагонали   (3 раза) |  | внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправляет их. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1. Удар накат левой стороной ракетки с двух точек по диагонали   (3 раза)   1. Удар накат левой стороны ракетки с двух точек стола, правой стороной ракетки с двух точек   (2 раза)   1. Удар накат правой и левой стороной ракетки попеременно с одной точки по диагонали   (3 раза)   1. Отработка ударов накат правой стороны ракетки по диагонали с тренером 2. Отработка ударов накат левой стороны ракетки по диагонали с тренером |  |  | |  | |
| **3. Заключительная часть - 5 мин** | | | | | | | | |
| Подведение итогов занятия, домашнее  задание | 5 мин | Восстановл ение организма, подвести итог проделанно й работы на уроке | Построение;  Анализ ошибок | Фронтальная | | Корректирует практическую деятельность обучающихся. Предлагает рассказать о результатах выполнения работы. | | Анализируют свою  деятельность |