**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Дорофеевой Марины Викторовны**

**Дата проведения:** 27 февраля 2024 года в 14 ч.20мин.

Время проведения: 90 минут.

**Место проведения**: ул. Терешковой, 27.

Количество присутствующих детей: 15 человек.

**Оборудование**: Теннисные ракетки, теннисные мячи, скакалки, тренажеры.

**Тема занятия:** «Специальная физическая подготовка. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях».

**Цель занятия:** Развивать физические качества: реакцию, ловкость, координацию, выносливость.

**Задачи**:

- Приобретение навыков скоростного наката;

- Умение выполнять срезку и накат в различных направлениях: по прямой, по диагонали, по трем точкам, закрепление срезки и наката.

-Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть – 2 мин.** Построение в шеренгу, проверить по журналу присутствующих. Создание психологического настроя на предстоящее занятие. Объявление темы и цели занятия.

Представить присутствующих.

**2. Разминка – 13 мин.** (Подготовить организм к дальнейшей работе).

-**Бег** приставным шагом (правым и левым боком). Выполняют упражнение по два человека, задача передвигаться приставным шагом и переносить предмет (каштан) с левого угла стола на правый угол стола.

# -Упражнение для шейных позвонков. (Разомкнуться на вытянутые руки):

-Круговое вращение головой (10 раз в левую и 10 раз в правую стороны).

-Опускание головы вперед-назад, влево-вправо (10 раз).

# -Упражнение для рук и плечевых суставов.

-Движения рывками: локти согнуть, локти разогнуть;

-Плечевые вращения (10 раза вперед и 10 раза назад);

-Вращения кистями рук (10 раз внутрь к себе и 10 раз от себя)

# -Упражнения для разминки ног.

-Приседания -10 раз.

-Прыжки на скакалке -30 раз.

**-Упражнения на координационной лестнице:**

**\_Классики ( прыжки-одна нога в квадрат, две в стороны**

**-Внутрь-наружу (две ступни внутри поочередно , две снаружи**

**-бег (бежать вперед быстро насколько возможно , наступая каждый раз одной ногой в одну ячейку**

**-Работа на тренажере**

**Отработка наката слева и справа.**

**Основная часть**

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на

столе в различных направлениях и сочетаниях **-30 мин.**

1. Построение детей друг за другом, выполнение срезки справа, слева и возвращение в конец строя (5 раз). Следим за разворотом туловища в правую и левую сторону**.**
2. Упражнение треугольник.
3. Игра «Король - Королева» - срезками. На одной стороне

располагается один игрок команды, а на другой – команда. Игроки команды поочередно отбивают мяч и передвигаются в конец строя, уступая площадку игроку. Победителем считается тот игрок, который совершил меньше ошибок. Этот игрок остается один (ведущий), а другие создают команду и игра начинается снова.

Теперь переходим к выполнению наката слева, справа. Усложняем задание и выполняем упражнение треугольник.

-Выполнение и закрепление скоростного наката. Выполнение атаки накатом (4 круга). **(10 мин)**

1. **Командная игра(10мин)**.

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает 3 вопроса. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

а) Педагог показывает имитацию элемента накат. Команда должна ответить и назвать этот элемент, сказать какое вращение при этом движении у мяча.

б) Педагог показывает имитацию элемента срезка. Команда должна назвать этот элемент, сказать какое вращение при этом движении у мяча.

в) Из чего состоит ракетка? **Ответ**:

г) Что говорят надпись на теннисном мяче? **Ответ:(без звезд или одна для новичков, любительского уровня. Две звезды тренировочный и для использования на любительских соревнованиях. Три звезды. Мячи для профессионалов.)**

д) Какого цвета, кроме белого, может быть мяч для настольного тенниса, согласно международным правилам, красный, голубой, оранжевый, фиолетовый? **Ответ** :(оранжевый).

ж) Сколько весит мяч для настольного тенниса? **Ответ:** (2,7 г).

**Игра на меткость:** каждый игрок делает бросок мяча в ведро. За каждое попадание засчитывается – 1балл.

# Актуальность настольного тенниса – беседа (5 мин).

Настольный теннис – Олимпийский вид спорта с 1988. Настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта. Настольный теннис доступен всем, играют в него на открытых площадках, в помещениях. Несложный инвентарь, простые правила этой увлекательной игры покоряют многих людей. Пин – Понг – еще так называют эту игру. Пинг- это звук , издаваемый мячом о ракетку, Понг – звук, когда мяч отскакивает от стола.

# Игра на счет – 10 мин.

Теперь поиграем на счет до 5 очков.

- играть только накатами

-играть только в левую половину стола

-играть только срезками

-играть только срезками в левую половину стола, правую.

**Подведение итогов занятия. – 5мин.**

(Педагог проводит краткий анализ занятия, какие знания, умения, навыки были продемонстрированы, как обучающиеся справились).

**8. Домашнее задание**

(Отработать освоенные приемы срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях).

**9. Построение. Организованный выход из зала.**