

Колесов Алексей Юрьевич

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6 «Стерх» городского округа
«город Якутск»

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УДАРА НАКАТ

Технологическая карта занятия

1. Ф.И.О, тренер - преподаватель по настольному теннису.
Педагогический стаж - 17 лет, категория - СЗД.

2. Место проведения: МБУ ДО ДЮСШ №6 городской округ "город Якутск"

Вид спорта: Настольный теннис Группа НП-3 года обучения.

3. Тема занятия: обучение и совершенствование удара накат.

4. Спортивное оборудование и инвентарь: теннисный стол, сетка, ракетки, мячи, ловитель мяча, бортики, ведро, тазик.

5. 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 - 17 мин						
Организационный момент, постановка темы и цели тренировки	2 мин	Активация учащихся	Построение, приветствие, проверка готовности обучающихся к уроку (наличия спортивной одежды и обуви)	Фронтальная	Настраивает учащихся на работу	Приветствуют учителя, организуют <u>УУД</u> <u>Личностные:</u> мобилизация внимания, уважение к окружающим, установка на здоровый образ жизни. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества
Беговые упражнения	5 мин	Подготовка организма к предстоящей работе	1. Спортивная ходьба 2. Лёгкий бег 3. Приставные шаги левым боком 4. Приставные шаги правым боком 5. Переменные приставные шаги 6. Бег с отскоком 7. Спортивная ходьба 8. Обычная ходьба 9. Восстановительные дыхания	Фронтальная	Командует	Выполняют указания тренера

Общеразвивающие упражнения	10 мин	Согреть все мышцы во избежания травм	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>5. И.П. ст. ноги врозь руки в сторону 1-2) поворот туловища влево 3-4) поворот туловища вправо (4 раза)</p> <p>6. И.П. О.С. 1-2) выпады вперед с левой ноги 3-4) выпады вперед с правой ноги (3 раза)</p> <p>7. И.П. ст. ноги на ширине плеч 1-2) выпады в левые сторону 3-4) выпады в правую сторону (3 раза)</p> <p>8. И.П. ст. ноги врозь согнутые в коленях</p>	Фронтальная	Показывает упражнения	Обращают внимание на тренера и качественно выполняют упражнения
----------------------------	--------	--------------------------------------	--	-------------	-----------------------	---

			<p>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 10. 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) 11. 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) 12. И.П. ст. ноги врозь руки вниз 1) самостоятельные прыжки с вращением тазобедренного сустава на месте</p>			
<u>2. Основная часть - 25 мин.</u>						
Имитация ударов	Количество раз	Правильное постановление ударов	<p>1. Имитация удара накат правой стороной ракетки с правого угла стола по диагонали (30 раз) 2. Имитация удара накат правой стороной</p>	Индивидуальная, групповая	Контролирует выполнение упражнений, обращает	Перемещения, выбор правильной позиции и правильный удар

		<p>ракетки с двух точек стола по диагонали (30 раз)</p> <p>3. Имитация удара накат правой стороной ракетки с трех точек стола (30 раз)</p> <p>4. . Имитация удара накат левой стороной ракетки с одной точки стола по диагонали (30 раз)</p> <p>5. . Имитация удара накат лквой стороной ракетки с двух точек стола по диагонали (30 раз)</p> <p>6. Имитация удара накат</p> <p>1) левой стороной ракетки с двух точек стола, правой стороной ракетки с двух точек (30 раз)</p> <p>7. Имитация удара накат правой и левой стороной ракетки попеременно с одной точки по диагонали (30 раз)</p> <p>8. Удар накат правой стороной ракетки по диагонали (3 раза)</p> <p>9. Удар накат правой стороной ракетки с двух точек по диагонали (3 раза)</p> <p>10. Удар накат правой стороной ракетки с трех точек (3 раза)</p> <p>11. Удар накат левой стороной ракетки по диагонали (3 раза)</p>		<p>внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправляет их.</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>12. Удар накат левой стороной ракетки с двух точек по диагонали (3 раза)</p> <p>13. Удар накат левой стороны ракетки с двух точек стола, правой стороной ракетки с двух точек (2 раза)</p> <p>14. Удар накат правой и левой стороной ракетки попеременно с одной точки по диагонали (3 раза)</p> <p>15. Отработка ударов накат правой стороны ракетки по диагонали с тренером</p> <p>16. Отработка ударов накат левой стороны ракетки по диагонали с тренером</p>			
<u>3. Заключительная часть - 3 мин</u>						
Подведение итогов занятия, домашнее задание	3 мин	Восстановление организма, подвести итог проделанной работы на уроке	Построение; Анализ ошибок	Фронтальная	Корректирует практическую деятельность обучающихся. Предлагает рассказать о результатах выполнения работы.	Анализируют свою деятельность