

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Открытое занятие на тему:

«Развитие координации и чувства мяча в настольном теннисе»

Выполнил:

Андрианова Наталья Владимировна,
старший тренер-преподаватель

МБОУ ДО «ДЮСШ»

Ловозерский район, Мурманская
область

пгт.Ревда

2020г.

Тема: «Развитие координации и чувства мяча в настольном теннисе».

Группа: спортивно-оздоровительная 3 года обучения №17

Дата проведения: 18.09.2020г.

Время проведения: 15.30-17.00

Место проведения: МБОУ ДО «ДЮСШ».

Тренер-преподаватель: Андрианова Н.В.

Оборудование: обручи, баскетбольные мячи, воздушные мячи, мячи для большого тенниса, резиновые мячи, воздушные шарики, шарики, ракетки.

Цель: тренировка на развитие координационных способностей и развитие чувства мяча.

Задачи:

Образовательная: обучение сложно координационным движениям.

Развивающая: развитие координации, быстроты.

Воспитательная: воспитание внимательности, сосредоточенности, целеустремленности.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 15- 20 мин.	Организация занятия	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
	Выполнение упражнений на развитие правильной осанки и правильного формирования стопы.	1. Ходьба: - на носках - пятках - внутренней стороне стопы - внешней стороне стопы - носками во внутрь - носками наружу	1кр 1кр 1кр 1кр 1кр 1кр	Спина прямая. Выполнять спокойно в шаге
	Подготовка организма к предстоящей нагрузке.	2. Бег: - Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед. - «отбрасывая» прямые ноги назад. - с высоким подниманием бедра. - с захлестывающим движением голени назад. - спиной вперед. - передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага) - скрестными шагами («лезгинка»)	2кр 2кр 2кр 1кр 1кр 2кр 2кр	Держать дистанцию. Выше бедра. Чаще шаг. Ставить стопу прямо.
		3. Упражнение на восстановление дыхания.	2кр	
	Улучшение подвижности верхних конечностей, их укрепление	4. Упражнения для мышц рук: - Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх. - Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду. - Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот. - Круговые вращения предплечьям внутрь и наружу из положения руки	8раз 16раз 16раз 16раз	Руки не сгибать Увеличивать амплитуду

		в стороны. - Круговые вращения кистями «в замок», в одну и другую сторону, - Упор лежа — отжимание от пола	16раз 10раз	Не поднимать таз
	Способствовать улучшению подвижности мышц туловища и позвоночного столба	5. Упражнения для мышц туловища: - ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол. - повороты туловища влево - вправо - ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног «мельница» - то же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг «ракета» - наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.	8раз 8раз 8раз 8раз	Не сгибать ноги Спина прямая Таз вперед
	Способствовать улучшению подвижности мышц ног и суставов	6. Упражнения для мышц ног: - приседания с выносом рук вперед - руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой. - руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки. - прыжком смена положения — упор присев, упор лежа. - чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах. - руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.	20раз 8раз 8раз 8раз 20раз 20раз	Пятки от пола не отрывать. Ноги не сгибать Не сгибать туловище Выполнять без рывков
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 55-60 мин.	Содействовать развитию координации и быстроты	7. Упражнения в парах: - подбить мяч с руки соперника - подбивание рукой воздушного мяча, передвижение приставным шагом в стороны и перекладывание мяча в обруч - ловля мяча отлетевшего от стены - ловля мяча в паре (один бросает, другой ловит) - подбрасывание двух разных мячей	1мин 1мин 1мин 1мин 1мин	Внимательно следить за мячами
	Развитие чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка	8. Ловля мяча - невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой. - подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками. - высокий подброс мяча — поворот 360°, ловля двумя руками. - отпустить мяч свободно	10раз 10раз 10раз	Следить за мячом. Ладони у пола

		падающий вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола Упражнение в парах: 1) бросок мяча друг другу (правой, левой рукой); 2) с отскоком об пол 3) одновременные броски, с ловлей мяча двумя руками 4) одновременные броски двумя мячами 5) набивание 2-х мячей об пол «баскетбол» 5) подброс мяча вверх и переключивание другого мяча в свободную руку (жонглирование двумя мячами)	10 раз 10раз 10раз 10раз 10раз 1 мин. 2 мин.	Направлять мяч партнеру
	Развитие зрительного анализатора и мышечного чувства	9. Упражнения с ракеткой. Удержание предметов на ракетке: 1) Носить и жонглировать теннисным мячом на ракетке по заданиям в шаге, бегом, приставными шагами, остановками, приседаниями. 2) «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить шарик на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы	4 мин. 1 мин.	Расслабить руку, ракетка на уровне пояса Держать ракетку ровно
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Развитие быстроты двигательной реакции и пространственной ориентировки	10. Игра «Светофор». В зале раскладываются предметы разных цветов. Водящий называет цвет и считает до трех, учащиеся должны дотронуться до предмета пока не окончен счет. Кто не успел выбывает из игры.	5 мин.	Следить за расположением предметов
5-10 мин.	Способствовать восстановлению дыхания	11. «Гонка мячей» Дети стоят в круге. В круге 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей). Выбираем направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу. Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, педагог говорит «Стоп, у (называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. 12. Построение. Подведение итогов. Домашнее задание.	5 мин 1 мин	Следить за мячом своей команды. Руки не опускать.