МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Методическая разработка открытого занятия

на тему: «Развитие быстроты передвижений и мелкой моторики в настольном теннисе»

|  |
| --- |
| Выполнил:  Андрианова Наталья Владимировна,  старший тренер-преподаватель  МБОУ ДО «ДЮСШ»  Мурманской области |

п.Ревда

2017г.

Тема: «Развитие быстроты передвижений и мелкой моторики в настольном теннисе».

Группа: начальной подготовки 1 года обучения №7

Дата проведения: 24.03.2017г.

Время проведения: 15.00-16.30

Место проведения: МБОУ ДО «ДЮСШ».

Тренер-преподаватель: Андрианова Н.В.

Оборудование: мячи для настольного тенниса, теннисный стол, кегли

Цель: тренировка на развитие быстроты и развитие чувства мяча.

Задачи :

Образовательная: обучение выполнения движения с максимальной частотой и темпом, скоординированных действий систем организма в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук.

Развивающая: развитие быстроты передвижений, мелкой моторики рук.

Воспитательная: воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, концентрации внимания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Частные задачи | Содержание | Дози-  ровка | ОМУ |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Я  Ч  А  С  Т  Ь  15-20МИН |  | 1.Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | 1мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся. |
| Организация занятия  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.  Улучшение подвижности  верхних конечностей, их укрепление  Способствовать улучшению подвижности  мышц  туловища и позвоночного столба  Способствовать улучшению подвижности мышц ног и суставов | 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 четыре шага)  - скрестными шагами («лезгинка») | 2кр  2кр  2кр  1кр  1кр  2кр  2кр  2кр | Держать дистанцию.  Выше бедра.  Чаще шаг.  Ставить стопу прямо. |
| 3. Упражнение на восстановление дыхания. | 2кр | На 4 шага вдох, на 4 шага выдох |
| 4. Ходьба с круговыми вращениями прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения. | 1кр | Руки не сгибать |
| 5. То же с подскоками. | 1кр | Увеличивать амплитуду |
| 6. Ходьба с рывками прямыми руками назад: правая рука вверху, левая внизу, на каждый шаг смена положения рук. | 1кр | Спина прямая |
| 7. На два шага — рывки руками перед грудью, на третий — руки в стороны | 1кр | Руки не опускать |
| 8. Руки в стороны — вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси. | 1кр | Выполнять поворот в сторону впереди стоящей ноги |
| 9. В ходьбе — на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола. | 1кр | Не сгибать ноги |
| 10. Руки на поясе, в ходьбе — на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх. | 1кр | Не широкий шаг |
| 11. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе | 1кр | Глубокий выпад |
| 12. Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку. | 1кр | Держать дистанцию, руки не опускать |
| 13. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг). | 1кр | Держать равновесие |
| 14. Прыжки: по 4 раза – на двух, правой, левой ногах с продвижением вперед. | 1кр | Прыжок выполнять на носках |
| 15. Упражнения на восстановления дыхания | 2кр | Глубокий вдох и выдох |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  50-60  МИН | Способствовать развитию быстроты передвижений | 16. Передвижения у боковой линии стола бегом вперед-назад, с касанием игровой руки кромки стола | 20сек | Чаще шаг |
| 17. Приседания | 20сек | Спина прямая |
| 18. Передвижения у одной половине стола от сетки до сетки | 20сек | Чаще шаг, касание стола игровой рукой |
| 19. Передвижения у боковой линии стола влево-вправо, приставным шагом | 20сек | Чаще шаг |
| 20. Напрыгивания на платформу поочередно левой, правой ногами | 20сек | Быстрый темп |
| 21. «Лестница» - передвижения боком, приставляя ногу в каждую ячейку | 20сек | Быстрый темп |
| Способствовать развитию зрительного анализатора и мышечного чувства мяча | 22. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке. | 20раз | Прокатываем мяч по краям ладони |
| 23. Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке). | 20раз | Внимательно следить за мячом |
| 24. По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно. | 4раза | Прокатывать мяч от по всей ладони |
| 25. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: змейка. | 4раза | Не менять положения кисти |
| 26. Покатить мяч в заданную мишень: ворота | 4раза | Направить кисть в цель |
| 27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч. | 4раза | Направить кисть прямо |
| 28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч | 4раза | Следить за направлением кисти |
| 29. Игра : «Прокати мяч» участники деляться на две команды встают на разные стороны теннисного стола в колонны. Первые номера бегут к столу и катят мяч до обозначенной линии, затем берут мячи и передают их следующим товарищам по команде. Так повторяется до тех пор, пока все дети не прокатят мячи. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием и меньше всех уронила мячей со стола. | 3раза | Катить мяч всей ладонью. Не дать упасть мячу на пол |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  5-10  МИН | Восстановление организма после полученной нагрузки. | 30. «Лягушка». Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже. | 1раз | Сконцентрировать внимание на мяче |
| 31. И. п. - ноги врозь, плечи слегка поданы вперед, руки опущены.  Выполнять расслабленные движения обеими руками из стороны в сторону, сопровождающиеся ритмичным дыханием:  1-2 - вдох;  3-5 - выдох.  Повторить упражнение, но с небольшими поворотами (закручиванием) туловища и рук. | 1раз | Полностью расслабить руки |
| 32. И. п. - ноги вместе, руки вверх.  1 - кисти расслабленно опустить;  2 - расслабленно уронить согнутые руки;  3 - расслабленно наклонить голову и туловище вперед;  4 - руки дугами отвести назад вверх и принять и. п. (стараться, чтобы движения вниз осуществлялись только за счет силы тяжести рук, без мышечных усилий). | 1раз | Не напрягать мышцы рук |
| 33. И. п. - ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки в стороны.  1 - напрячь мышцы рук;  2 - предплечья свободно опустить вниз, плечи напряжены;  3 - плечи свободно опустить вниз. Выпрямиться; легко подпрыгивая, дать возможность мышцам рук полностью расслабиться | 1раз | Чередовать напряжение и расслабление |
| 34. Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. | 1мин | Отметить лучших |