**Конспект уроку для \_\_\_ класу**

**Тема: Настільний теніс**

**Мета:**1. Ознайомити учнів з історією розвитку настільного тенісу. Навчити учнів володіти ракеткою та тенісним м’ячем.

2. Сприяти розвитку спритності, координації рухів, швидкості реакції на рухомий об’єкт.

3.Виховувати потребу в учнів у систематичних заняттях настільним тенісом і свідомому ставленні до покращення спритності організму.

**Місце проведення:** спортивна кімната

**Інвентар:** 5 ракеток і м’ячиків для н/т , фішки для обведення,4 тен. м’ячі, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №*п/п* | *Зміст уроку* | *Дозуванна* | *Організаційно-методичні вказівки* |
| І.Підготовча частина 12' | | | |
| 1. | *Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.* | 1' | Шикування в одну шеренгу. Звернути увагу на самопочуття та зовнішній вигляд учнів. |
| 2. | *Вимірювання ЧСС* | 30'' | На зап'ястку. Час вимірювання 10'', норма – 10-14 ударів. |
| 3. | *Різновиди ходьби та бігу:* | 3' | В колону по одному. Дистанція два кроки. Ракетка в правій руці. |
|  | * 1-4 - ходьба на носках; | 10м | Руки вгору, прямі в ліктьових суглобах, ракетка в правій руці; |
|  | * 1-4- ходьба на п'ятках; | 10м | Руки за голову, лопатки максимально з’єднані, |
|  | * 1-4- ходьба, ступня розвернута носками в середину; | 10м | Руки в сторони, зберігати правильну поставу, ракетка в лівій руці. |
|  | * 1-4- ходьба, ступня розвернута носками на зовні; | 10м | Руки вперед, ракетка в правій руці. Зберігати правильну поставу. |
|  | -   ходьба; | 10м | У повільному темпі. |
|  | - ходьба у швидкому темпі; | 10м | Руки зігнуті в ліктьових суглобах, з перекатом з п’ятки на носок |
|  | - біг; | 20м | У повільному темпі. Ракетка в правій руці. |
|  | - переміщення приставним кроком правим боком у стійці тенісиста; | 10м | Плечі нахилені вперед-вниз. Погляд спрямований вперед. |
|  | - переміщення приставним кроком лівим боком у стійці тенісиста; | 10м | Звернути увагу на безпечний інтервал. |
|  | - біг спиною вперед; | 10м | Дивитись через ліве плече. Переміщення здійснюється на носках. |
|  | - біг |  | У повільному темпі. |
|  | - біг з поступовим уповільненням темпу бігу та переходом на ходьбу і вправами на відновлення. | 30'' | Виконання відновлювальних вправ під рахунок. Вдих через ніс, видих ротом. |
| 6. | *Перешикування уступом* | 30'' | Розподілитись на «2, 4, на місці» |
| 7. | *Комплекс ЗРВ на місці:* | 4'30'' | Фронтальний метод. |
| ІІ. Основна частина 28' | | | |
| 1. | *Історія розвитку настільного тенісу* |  |  |
|  | *Правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом.*  Перед уроком необхідно перевірити інвентар для гри. Здійснювати вибір безпечної дистанції біля столу та під час заняття. Якщо тенісний м'яч вийшов за межі ігрового майданчика необхідно дати команду «СТОП!», для учня під ноги якому покотився м’яч. |  |  |
| 2. | Володіння ракеткою та тенісним м’ячем |  |  |
|  | 1) в.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед, ракетка в лівій руці  1- перекладання ракетки з лівої руки в праву;  2-перекладання ракетки за спиною з правої руки в ліву;  3-4 те саме. | 4-6р | В середньому темпі. Слідкувати за правильністю тримання ракетки. |
|  | 2) в.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, ракетка в лівій руці  1- скресне перекладання ракетки за спиною з лівої руки в праву;  2- скресне перекладання ракетки за спиною з правої руки в ліву;  3-4- те саме | 4-6р | Зберігати правильну поставу. Енергійне перекладання ракетки. |
|  | 3) в.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони, ракетка в лівій руці  1- перекладання ракетки з лівої руки в праву з поворотом тулуба праворуч;  2- в.п  3- перекладання ракетки з правої руки в ліву з поворотом тулуба ліворуч;  4- в.п. | 4-6р | Ступні не відривати від підлоги. Амплітуда руху максимальна. Слідкувати за правильністю тримання ракетки. |
|  | 4) в.п. - стійка ноги нарізно, руки вгору, ракетка в лівій руці.  1- перекладання ракетки з лівої руки в праву над головою, з одночасним нахилом тулуба в право;  2- в.п  3- перекладання ракетки з правої руки в ліву над головою з одночасним нахилом тулуба в ліво;  4- в.п. | 4-6р | Звернути увагу на правильність тримання ракетки. Нахил тулубу максимальний. Руки напружені та прямі в ліктьових суглобах. |
|  | 5) в.п.- стійка ноги нарізно, руки вниз, ракетку тримати обома руками.  1-3 - пружинячи нахили вниз-назад  4 – в.п. | 4-6р | Руки та ноги напружені в суглобах. Рух руками максимально спрямований назад. |
|  | 6) в.п- основна стійка, ракетка в лівій руці.  1- випад лівою, перекладання ракетки під стегном в праву руку;  2- основна стійка;  3- випад правою, перекладання ракетки під стегном в ліву руку;  4- в.п. | 4-6р | Звернути увагу на збереження вертикального положення тулуба підчас перекладання ракетки з руки в руку. Випад максимальний. |
|  | 7) в.п- стійка ноги разом, руки зігнуті в ліктьових суглобах.  1-4 – стрибки з поперемінною зміною ніг на кожен рахунок. | 4-6р | Пружнє приземлення на носки. |
|  | 9) біг на місці з переходом на ходьбу. | 30'' | З поступовим зменшенням темпу руху. |
|  | Зміна місць занять | 30'' | В колону по одному |
|  | «Дзеркало»  Учні стають в пари один навпроти одного у стійку тенісиста. По команді перші номери показують переміщення, а другі повинні за ними все повторити.  Види переміщень:  - приставним кроком правим та лівим боком;  - підбігання вперед та переміщення назад;  - переміщення стрибком вперед та назад, праворуч та ліворуч. | 1'30'' | По команді вчителя зміна ведучих. Однакова дистанція між учнями зберігається продовж всієї гри. |
| 3. | Виховання потреби в учнів у систематичних заняттях настільним тенісом і свідомому ставленні до покращення спритності організму. |  |  |
| ІІІ. Заключна частина 4' | | | |
| 1. | Вправи на глибоке дихання: «Перекоти м’яч»  Перекочування тенісного м’ячика по тенісному столу за рахунок видиху | 1'30'' | Робота в парах  Вдих через рот, видих через рот |
| 2. | *Вимірювання ЧСС* | 30'' | На зап'ястку. Час вимірювання 10'', норма – 10-14 ударів. |
| 3. | *Шикування, підведення підсумків.* | 1' | В шеренгу по одному. |
| 4. | *Домашнє завдання* | 30'' | Фронтальний метод |