***Ліцей «Універсум» міста Києва***

*Вчитель фізичної культури :*  ***Павлова Любов Василівна***

***План – конспект с***

***Модуль: Настільний теніс***

***Завдання уроку:***

* Вчити правила безпеки під час занять настільним тенісом.
* Повторити накат справа,зліва.
* Закріпити прийоми подачі і правильне повернення м'яча під час навчальної гри.
* Розвиток швидкості реакції.
* Виховувати наполегливість,впевненості в своїх діях.

.

***Інвентар:*** *тенісні столи, ракетки, тенісні м'ячі,сигнал , картки – завдання, навчальна програма.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина 15 хв.** | | | |
| 1. | Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку. | 1' | Організувати учнів. Перевірити готовність до уроку . |
| 2. | Правила безпеки під час занять настільним тенісом.  Здійснювати вибір безпечної дистанції біля столу та під час уроку. | 6’ | Фронтальний метод. Перед уроком необхідно перевірити інвентар для гри. |
| 3. | Вимірювання ЧСС | 3' | *протягом 15 секунд, помноживши отримане число ударів на 4.* |
| 4. | Загальнорозвивальні вправи в русі,  Спеціальні вправи тенісиста. | 5' | Виконують в колону по одному. Дистанція два кроки. Фронтальний метод. |
| Основна частина уроку   25 хв. | | | |
| *1.* | **Види підбивань м’яча в настільному тенісі**    а) відкритою стороною ракетки  б) закритою стороною ракетки  в) перемінно відкритою та закритою стороною ракетки | 5' | *Груповий метод. Біля одного столу 4 учнів.*  *Слідкувати за правильною хваткою ракетки* |
| *2.* | **Подачі м’яча вивчені раніше.**  а) відкритою стороною ракетки  б) ) закритою стороною ракетки | 10' | *Звернути увагу на стійку тенісиста,  правильне підкидання м’яча під час подачі (з відкритою долонею)* |
| *3.* | **Накат справа та зліва:**  *Накат справа.*  *а) відкритою стороною ракетки*  *Накат зліва*  *б) закритою стороною ракетки*  *Імітаційні вправи накату справа,зліва.* | 3'  3' | *Звернути увагу на стійку та  рух руки з ракеткою знизу-вверх-вперед. Виконують учні біля столу в якого піднята інша половина столу. біля столу 4-5учнів,виконують в парах біля тенісних столів.*  *Груповий метод.* |
| *4.* | ***Вправи для розвитку швидкості реакції під час гри в настільний теніс.***  Імітація підставки зліва і удар справа в положенні сидячи, замах рукою, імітація удару по м'ячу з поворотом тулуба (4 рази х 30 с); - стрибки в сторони (ширина 2,5 м, цикл 30 с,); - переступання боком (цикл 20 м, за 25 с. по 1-3 цикли); - переміщення біля столу в стійці зліва і справа, імітуючи удар по м'ячу (серія 1 хвилина); - швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням 0,5-1 кг. (цикл 60 с,); - швидке згинання або розгинання передпліччя, обертання передпліччя всередину і назовні. | 4' | *Метод колового тренування.*  *Учні діляться на 4 групи*  *1.група виконує імітаційні вправи.*  *2.група виконує переміщення біля столів.*  *3.група виконує швидкі рухи руками без навантаження,з навантаженням.*  *4.група виконує швидке згинання або розгинання передпліччя,обертання передпліччя.*  *Виконують протягом 1 хв. міняються місцями.* |
| Заключна частина уроку   5 хв. | | | |
| *1.* | *Вправи на  глибоке дихання: «Повітряна кулька»* | 3' | Робота в парах  Вдих через ніс, видих через рот. |
| *2.* | Домашнє завдання;  вчити правила безпеки під час занять настільним тенісом. | 1' | <https://osvita-docs.com/node/291> |
| *3.* | Шикування, підведення підсумків за урок, виставлення балів. Вихід із залу. | 1' | Шикування довільне. |