

## Мастер-класс по настольному теннису

**Тема:** «Обучение технике наката справа и слева. Совершенствование срезки слева и справа»

**Цель:** изучение техники наката справа и слева, совершенствование срезки справа и слева. Совершенствование физических качеств.

**Задачи:**

- обучающие – ознакомить, изучить и применить на практике технику наката справа и слева, повторить и усовершенствовать срезку справа и слева;
- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;
- воспитательные – способствовать формированию сплоченности, коллективизма и взаимопомощи, согласованности действий, взаимопониманию, доброжелательному отношению друг к другу.

**Методы объяснения:** показ, объяснение.

**Методы проведения:** индивидуальный, поточный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал настольного тенниса.

**Оборудование:** столы настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5 мин</b>			
1	Построение, сообщение задач урока.	1-1.5 мин	
2	Ходьба и ее разновидности: А) на носках, руки вверх; Б) на пяточках, руки за головой; В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;	0.5-1 мин	Следить за осанкой
3	Бег и его разновидности: А) 4 шага лицом вперед; Б) 4 шага приставными правым боком; В) 4 шага приставными левым боком; Г) 4 шага спиной вперед.	2-3 мин	Не допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкой
4	Игра “быстро соберись”. Две группы занимающихся выстраиваются в круг на обеих сторонах площадки и берутся за руки. По первому сигналу учителя играющие начинают бег против часовой стрелки. По второму сигналу все разъединяют руки и разбегаются. Игроки быстро добегают до ближайшей лицевой, боковой или центральной линии, касаются и возвращаются назад. Команде, быстрее выполнившей задание, начисляется очко.	2 мин	В игре каждый раз следует чередовать направления перемещения играющих
5	Комплекс ОРУ без предметов: 1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками. 2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.	5-5.5 мин	Спину держать прямо  Руки прямые

	<p>3. И.П. – ноги врозь, руки вверху. 1-мах руками вниз. 2-вверх.</p> <p>4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. 1- поворот вправо. 2-И.п. 3-вправо. 4-И.П.</p> <p>5. И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-4 – вращение туловищем вправо. 5-8-влево.</p> <p>6. И.П. – О.С., руки за голову. 1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.</p> <p>7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.</p> <p>8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.</p> <p>9. Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.</p>		<p>Не наклоняться</p> <p>Смотреть вперед</p> <p>Смотреть вперед</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки на пояс</p>
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 20 мин</b>			
1	<p>Обучение технике наката мяча справа и слева:</p> <p>А) имитация наката справа и слева;</p> <p>Б) выполнение наката справа и слева на учетном “Колесе”;</p> <p>В) выполнение наката со стола по подброшенному на стол мячу;</p> <p>Г) выполнение наката справа и слева после передачи учителя;</p> <p>Д) накат справа направо и слева налево в парах.</p>	<p>10-12мин 2х100р. 2х50р. 2х50р. 2х10р 2-3 мин</p>	<p>Обратить внимание на активное сгибание руки в локтевом суставе и движение ног</p>
2	<p>Совершенствование срезки слева и справа:</p> <p>А) срезка слева с подброшенного мяча на стол;</p> <p>Б) то же справа;</p> <p>В) срезка слева налево в парах;</p> <p>Г) срезка справа направо в парах;</p> <p>Д) игра “треугольник” срезкой слева и справа в парах.</p>	<p>9-10 мин  9-10 мин</p>	<p>Выполнить упражнение над столом, обратить внимание на движение ног</p> <p>Один выполнил срезку слева, а второй поочередно слева и справа</p>
3	<p>Двухсторонняя игра на результат (из одной партии)</p>	<p>9-10 мин</p>	<p>Победители переходят на один стол вправо, а проигравшие на один стол влево</p>
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5 мин</b>			
1	<p>Построение. Подведение итогов.</p>		<p>Обратить внимание отдельных игроков на их “слабые места”</p>
2	<p>Оглашение домашнего задания.</p>		<p>(физическая, техническая подготовка.</p>