

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Экология детства»  
городского округа Самара

**Методическая разработка занятия:  
«Передвижения у стола»**

Номинация: Конспект занятия с краткой пояснительной запиской и УМК реализуемого в дистанционной форме или с элементами дистанционной формы.

Составители:  
Слипуха Валерия Александровна,  
педагоги дополнительного образования,  
Тел.: 89991702450  
e-mail: valeria.sl0252@gmail.com

Самара 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Основная часть .....	4
Заключение .....	9

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методическая разработка занятия «Передвижения у стола» представляет собой план-конспект занятия к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Ракетка».

**Цель:** представление опыта работы педагога по проведению занятий по настольному теннису.

**Задачи:**

1. Описать ход проведения занятия;
2. Помочь педагогам применять полученную информацию на занятиях.

**Актуальность.** Передвижение в настольном теннисе – важная составляющая часть техники игры. Правильная работа ног позволяет игроку занять удобное положение для уверенной и безошибочной обработки мяча и вложить в удар больше энергии. Это база для дальнейшего освоения техники и тактики игры в настольный теннис.

Данный материал может быть использован педагогами дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, а также учителями физической культуры, ведущими внеурочную деятельность по настольному теннису.

**Условия реализации.** Занятие может проводиться очно и дистанционно в учреждениях дополнительного образования или в школах в рамках внеурочной деятельности.

**Возраст детей:** 7 – 15 лет.

**Количество часов:** 90 минут.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**Тип занятия:** повторение ранее изученного материала

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Конспект занятия «Передвижения у стола»

**Цель занятия:** повышение навыка игры в настольный теннис.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Отработать техники передвижений у стола;
2. Отработать технику ударов ракеткой.

**Развивающие:**

1. Развивать координацию движений;
2. Развивать силовые качества обучающихся, ловкость и физическую выносливость.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у обучающихся волевые и моральные качества, выдержку, настойчивость и серьезное отношение к занятиям настольным теннисом;
2. Формировать установку на здоровый образ жизни.

**Хронометраж занятия:** 90 минут.

**Возраст детей:** 7 – 15 лет.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**Тип занятия:** повторение ранее изученного материала

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

**Оборудование:** теннисный стол, ракетка, теннисный мяч, секундомер.

Для дистанционного занятия: ракетка, смартфон или ноутбук, платформа для онлайн-трансляций (Сбер Jazz, Zoom).

### План занятия

№ п/п	Этап	Время
1.	Организационный момент.	5 минуты
2.	Разминка.	15 минут
3.	Специальные подготовительные упражнения	20 минут

4.	Перерыв	5 минут
5.	Отработка передвижений у стола	35 минут
6.	Подведение итогов.	5 минут

### **Ход занятия**

#### **1. Организационный момент (5 мин.)**

Перед началом занятия, во избежание травматизма, необходимо обратить внимание на внешний вид обучающихся и готовность к занятию.

Построение обучающихся, приветствие, сообщение темы и задач урока.

#### **2. Разминка (15 мин.)**

Исходная позиция (далее – И.П.) ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, круговые движения плечами вперед, назад.

И.П. руки перед собой в замок, круговые движения.

И.П. прямые руки в стороны, круговые движения в локтевых суставах на 1-4 во внутрь, на 5-8 наружу.

И.П. прямые руки перед собой, круговые движение на 1-4 вперед, на 5-8 назад.

И.П. ноги на ширине плеч, наклоны в стороны за руками на 1-4 вправо, на 5-8 влево.

И.П. ноги на ширине плеч, наклоны за руками на 1 к правой ноге, на 2 к центру, на 3 к левой ноге, на 4 назад, руки на поясе.

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение тазом на 1-4 вправо, на 5-8 влево.

И.П. ноги вместе, руки на колени, круговые движение коленным суставом на 1-4 вправо. На 5-8 влево.

И.П. ноги на ширине плеч, круговые движения голеностопным суставом на 1-4 в одну сторону, на 5-8 в другую. Смена ноги.

И.П. стойка на правой ноге, левая поднята и согнута в колене.

Круговые движения коленным суставом на 1-4 вправо, на 5-8 влево. Смена ноги.

Ходьба в среднем темпе:

- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на пятках, руки за голову;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;
- ходьба перекатом с пятки на носок;

Спортивная ходьба.

Медленный бег.

Передвижение приставными шагами.

Бег спиной вперед.

Бег с высоким подниманием бедра.

Восстановление дыхания: медленная ходьба, руки вверх – глубокий вдох, вниз – выдох.

### **3. Специальные подготовительные упражнения (20 мин)**

Обучающиеся распределяются по залу на безопасное расстояние друг от друга и выполняют упражнения:

1.1. Имитационные упражнения с ракеткой слева (4 подхода по 1 минуте);

1.2. Имитационные упражнения с ракеткой справа (4 подхода по 1 минуте);

1.3. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок (4 подхода по 1 минуте);

1.4. Отработка ударов у стены (4 подхода по 1 минуте);

1.5. Имитация ударов ракеткой в быстром темпе (4 подхода по 1 минуте).

### **4. Перерыв (5 мин.)**

### **5. Отработка передвижений у стола (35 мин)**

Обучающиеся распределяются по залу на безопасное расстояние друг от друга и выполняют упражнения. Все передвижения выполняются в

быстром темпе в течении минуты, между повторениями даётся 40 секунд на отдых.

1. Одношажный способ или выпад. И.П. ноги на ширине плеч, стоя у стола, осуществляется короткий выпад правой ноги вперед:

2. Приставные шаги. И.П. ноги на ширине плеч или шире плеч, колени согнуты, корпус наклонен вперед, вес на передней части стопы. Осуществляются передвижения приставным боком в заданной стойке от одной части стола к другой;

3. Короткие боковые подшагивания. И.П. ноги на ширине плеч или шире плеч, колени согнуты, корпус наклонен вперед, вес на передней части стопы. Осуществляются медленные короткие подшагивания в заданной стойке от одной стороны стола к другой;

4. Быстрые передвижения «восьмеркой» из дальней зоны в ближнюю. Осуществляются быстрые передвижения сначала из дальней правой зоны в ближнюю левую зону, далее из ближней левой зоны игрок передвигается спиной в дальнюю левую зону и из дальней левой зоны в ближнюю правую. Все передвижения заканчиваются касанием руки пола;

5. Передвижения «треугольником». Осуществляются быстрые передвижения из дальней левой зоны в ближнюю правую, далее возврат в дальнюю левую зону и быстрые передвижения по прямой в ближнюю левую зону. После завершения серии повторений, меняется сторона и осуществляются передвижения уже из дальней правой зоны.

После отработки передвижений дается отдых 5 минут.

После отдыха отрабатывается техника передвижений и поворотов в сочетании с игрой:

1. Справа направо;
2. Слева налево;
3. Слева направо;
4. Справа налево;
5. «Треугольник левосторонний»;

6. «Треугольник равносторонний»;

5. «Восьмерка».

**5. Подведение итогов (3 мин).**

Построение и подведение итогов занятия, самооценка деятельности обучающихся.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Хорошо усвоенный навык передвижений у стола создаст хорошую базу для успешного овладения игрой в настольный теннис, поэтому этому аспекту нужно уделить большое внимание.

Данная методическая разработка может применяться в группах начальной подготовки по настольному теннису. Для выполнения заданий, обучающиеся должны владеть навыками правильного хвата ракетки и исполнения элемента «тычок» у стола. Педагогам необходимо на протяжении всего занятия обращать внимание на правильную постановку ног и работу «играющей» руки и корректировать обучающихся.

При проведении занятий дистанционно, нужно напомнить обучающимся правила техники безопасности, проконсультировать обучающихся заранее о возможности использовать домашнее пространство для занятий или необходимости выхода на спортивную площадку.