

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Центр детского (юношеского)  
технического творчества г. Пензы**

## **КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**«Развития скоростно-силовых качеств у юных теннисистов при  
обучении технике подачи»**

**Педагог дополнительного образования**

**Аникин Максим Павлович**

**г. Пенза 2023г.**

# ПЛАН КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 10-12 лет

**ВРЕМЯ - 90 мин.**

**Тема: Развития скоростно-силовых качеств у юных теннисистов при обучении технике подачи.**

**Цель: повысить заинтересованность учащихся в выполнении упражнений.**

## 1. Образовательные задачи.

а) Обучение выполнению физических упражнений, развивающих скоростно-силовые качества при обучении технике подачи.

б) Обучение технике выполнения физических упражнений с набивным мячом.

## 2. Воспитательные задачи.

а) Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, товарищества. Воспитание силы воли, стремление к победе, прививание интереса к систематическим занятиям настольным теннисом.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** набивной мяч, жгут лыжника, стол для настольного тенниса, ракетки и мячи для игры в настольный теннис.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I	Подготовительная часть	15 мин.	
1	Построение Приветствие Назначение дежурного	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и форму.
2	Сообщение задач урока Краткий инструктаж по технике безопасности.	2 мин.	Обратить внимание на работу со жгутом и набивным мячом.
3	Движение бегом. - разминочный бег по залу	5 мин	Для перехода на бег подать команду «Бегом – МАРШ!» Следить за техникой движения рук вдоль корпуса.
4	Движение шагом	1 круг	Для перехода на шаг подать команду «шагом – МАРШ!»
5	Построение в 3 колонны для выполнения специально беговых упражнений: - бег с высоким подниманием	7 мин 2 серии	Для выполнения построения необходимо остановиться на одной из длинных сторон зала. Рассчитаться на первый – третий и

	бедра - бег с захлестом голени назад - бег приставным шагом (правым и левым боком) - бег спиной вперед - прыжки на правой и левой ноге - многоскоки с махом рук - прыжок в шаг - выпады правой/левой ногой с прокручиванием рук	2 серии 2 серии 2 серии  1 серия  1 серия 1 серия 1 серия	разойтись по колоннам на лицевую линию площадки. Напомнить о технике выполнения беговых упражнений. При выполнении упражнений с выпадом обратить внимание на технику выноса колена вперед (колени строго 90*)
II	Основная часть.	65 мин.	
1	Развитие скоростно-силовых качеств		
2	<b>Общеразвивающие упражнения со жгутом:</b> - прокручивание жгута в опорном положении на прямых руках И.П. – О.С. руки вниз со жгутом 1 – подъём рук вверх со жгутом 2 – разведение рук в стороны со жгутом и опускание вниз 3 – возврат рук в и.п.  - прокручивание жгута на прямых руках с выпадами ног вперед под углом 90* И.П. – О.С. руки вниз со жгутом 1 – выпад правой ногой вперед с прокручиванием рук вверх-вниз со жгутом 2 – возврат рук в исходное положение. 3 – выпад левой ногой вперед с прокручиванием рук вверх-вниз со жгутом 4 – возврат рук в исходное положение.  - разведение рук в сторону со жгутом под углом 180* И.П. – О.С. руки вниз со жгутом 1 – подъём рук в сторону со жгутом до угла 180* 2 – опускание рук в и.п.  - вынос рук вперед со жгутом под углом 90*	10-15 раз (2 серии)  10-15 раз (2 серии)  10-15 раз (2 серии)  10-15 раз	Обратить внимание на стойку. Руки разводятся максимально в стороны.  При выполнении упражнений с выпадом обратить внимание на технику выноса колена вперед (колени строго 90*). Спина прямая.  Обратить внимание на стойку и на дыхание: ноги на ширине плеч, спина прямая. Выдох-подъем рук, вдох – опускание рук.  Обратить внимание на стойку и на

	<p>И.П. – О.С. руки вниз со жгутом  1 – подъём рук вперед со жгутом до угла 90*  2 – опускание рук в и.п.</p>	(2 серии)	<p>дыхание: ноги на ширине плеч, спина прямая. Выдох-подъем рук, вдох – опускание рук.</p>
3	<p><b>Специальные упражнения со жгутом:</b>  Подготовительные (имеют схожую структуру к технике подачи и нападающего удара):  - подъём рук вверх из-за головы со жгутом  И.П. – О.С. рукиверху за головой со жгутом  1 – подъём рук вверх со жгутом до угла 180*  2 – опускание рук в и.п.</p> <p>- подъём рук (правая-левая) вверх из-за головы со жгутом  И.П. – О.С. рукиверху за головой со жгутом  1 – подъём правой руки вверх со жгутом до угла 180*  2 – опускание руки в и.п.  3- подъём левой руки вверх со жгутом до угла 180*  4 – опускание руки в и.п.</p>	<p>10-15 раз (4 серии)</p> <p>10-15 раз (4 серии)</p>	<p>Обратить внимание на стойку и на дыхание: ноги на ширине плеч, спина прямая. Выдох-подъем рук, вдох – опускание рук.</p>
4	<p><b>Специальные упражнения направлены на обучение технике подачи:</b>  - имитация маха руками со жгутом (вперед и назад)  И.П. – ноги согнуты, корпус подан вперед под углом 45*.  руки вниз со жгутом  1 – отведение рук назад со жгутом до угла 90* к телу  2 – возврат рук в и.п.  3- подъем рук вверх вперед со жгутом до угла 180* к телу  4 – возврат рук в и.п.</p> <p>- имитация подачи со жгутом  И.П. – О.С. рукиверху со жгутом  1 – отведение правой руки назад со жгутом до угла 45* к телу  2 – выпрямление правой руки в и.п.</p>	<p>10 раз (4 серии)</p>	<p>Обратить внимание на стойку и на дыхание: спина прямая. Выдох-подъем рук, вдох – опускание рук.</p>

	<p>3- отведение левой руки назад со жгутом до угла 45* к телу</p> <p>4 – выпрямление левой руки в и.п.</p>		
5	<p><b>Упражнения с набивными мячами в группе по 3 человека</b></p> <p>- броски набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя на полу:</p> <p>И.П. – сидя на полу ноги в сторону, руки вверх с набивным мячом</p> <p>1 – отведение рук назад с мячом</p> <p>2 – бросок мяча вперед и вверх</p> <p>- броски набивного мяча двумя руками из-за головы в опорном положении</p> <p>И.П. – О.С. руки вверх с набивным мячом</p> <p>1 – отведение рук назад с мячом</p> <p>2 – бросок мяча вперед и вверх</p>	<p>10 раз (2 серии)</p> <p>10 раз (2 серии)</p>	<p>Обратить внимание: в группах акцент делается на чередовании нагрузка-отдых. При бросках спина прямая, плечи отводятся максимально назад.</p>
6	<p><b>Специальные упражнения, направленные на обучение технике подачи:</b></p> <p>Принимаем правильную стойку у левого (правого) угла стола, максимально комфортно расставив ноги на ширине плеч и совершаем имитационные действия для различных типов подачи.</p> <p>Затем берем в игровую руку ракетку, в другую в открытую ладонь кладем мяч и совершаем разные виды подачи с различными видами вращения и силой удара по мячу.</p>	<p>10 раз (3 серии)</p> <p>30 раз (3 серии)</p>	<p>Обратить внимание: правильная работа всех мышечных групп и техника выполнения движения подачи.</p> <p>Обратить внимание: техника выполнения разных видов подачи мяча.</p>
III	Заключительная часть	10 мин.	

1	Построение в одну шеренгу.	1 мин.	Выполняется по команде в одну шеренгу «Становись»!
	<p>Упражнение на растяжку:</p> <p>- наклон, вперед сидя на полу И.П. – сидя на полу ноги прямые вперед 1 – наклон вперед, пальцами рук касаемся пальцев ног 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.</p> <p>- наклон, вперед сидя на полу правая нога вперед, левая под углом 90*к телу: И.П. – сидя на полу правая нога вперед, левая под углом 90*к телу: 1 – наклон вперед к правой ноге пальцами рук касаемся пальцев правой ноги 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.</p> <p>- наклон, вперед сидя на полу левая нога вперед, правая под углом 90*к телу: И.П. – сидя на полу левая нога вперед, правая под углом 90*к телу: 1 – наклон вперед к левой ноге, пальцами рук касаемся пальцев левой ноги 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.</p> <p>-</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин</p>	<p>Обратить внимание: ноги прямые. Все упражнения выполняются в расслабленном состоянии, следить за дыханием.</p>
	<p>Упражнение на дыхание.</p> <p>1)И.П. – О.С 1 – наклон вперед, пальцами касаемся пола; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.</p>	1-2 мин.	<p>Ноги прямые. Руки расслаблены. После выполнения наклона вперед выполняется 5 вдохов и 5 выдохов в данном положении.</p>
2	Подведение итогов	3 мин.	