

План-конспект
уроку з фізичного виховання

Модуль: **Настільний теніс**

Мета уроку:

1. Зміцнення здоров'я та сприяння правильному всебічному розвитку учнів.
2. Набуття необхідних теоретичних і методичних знань з області настільного тенісу, гігієни і самоконтролю.
3. Оволодіння основними прийомами сучасної техніки і тактики гри.
4. Активний відпочинок від навчальної, розумової діяльності.

Завдання уроку:

1. Навчання техніки різновидів подач м'яча в настільному тенісі.
2. Навчання техніки накату справа та зліва.
3. Розвиток рухових якостей.

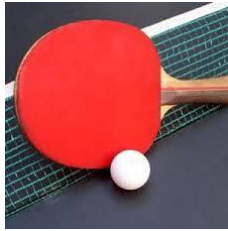
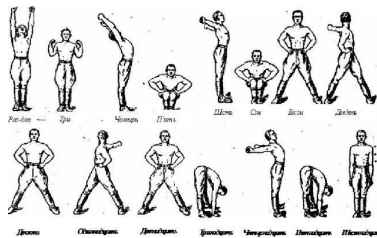
Метод проведення уроку: Груповий, фронтальний.

Матеріальне забезпечення: Тенісні столи, ракетки для настільного тенісу, сітки для настільного тенісу, тенісні м'ячики, фішки.

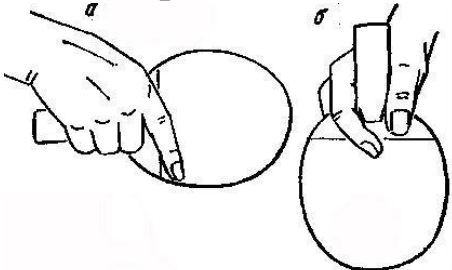
Місце проведення: Спортивна зала.

№	Зміст уроку	дозування	Організаційно-методичні вказівки
---	-------------	-----------	----------------------------------

I. Підготовча частина уроку 10 хв.

1.	Організація групи. б) шикування групи в) привітання г) правила охорони праці на уроці д)повідомлення завдань уроку	2 хв. 	Звернути увагу на відповідність спортивної форми.
2	Стройові вправи на місці а) праворуч б) ліворуч г) кругом	1 хв.	Слідкувати за чіткістю і правильне виконання команди.
3	Різновиди бігу а) повільний рівномірний біг б) біг з переставним кроком праворуч в) біг з переставним кроком ліворуч г) біг з подвійним, перемінним кроком праворуч і ліворуч д) біг спиною вперед	2 хв. 	Слідкувати за правильним положенням тулуба і роботою ніг.
4	Комплекс загально розвиваючих вправ на місці	5 хв. 	Вправи виконуються під музику

II. Основна частина уроку 32 хв.

1.	Види підбивань м'яча в настільному тенісі а) внутрішнім боком ракетки б) зовнішнім боком ракетки в) перемінно зовнішнім та внутрішнім боком ракетки	4хв 	Слідкувати за правильною хваткою ракетки 
----	---	--	--

2.	Подача м'яча в настільному тенісі а) внутрішнім боком ракетки б) зовнішнім боком ракетки	12хв 	Звернути увагу на стійку тенісиста, правильне підкидання м'яча під час подачі (з відкритою долонею)
3	Накат справа. а) внутрішнім боком ракетки Накат зліва б) зовнішнім боком ракетки	6хв 6хв	Звернути увагу на стійку та рух руки з ракеткою знизу-вверх-вперед 
4	Естафета з використанням елементів настільного тенісу	4хв	Група ділиться на дві команди

III. Заключна частина 3 хв.

1	1. Ходьба, вправи на відновлення дихання 2. Шикування 3. Підведення підсумків уроку 4. Домашнє завдання	30 с. 30с. 1хв. 1хв.	Відзначити найкращих учнів Правила гри.
---	---	--	---