

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 20.04.2020г

Тема: Прием подач

Цель: Научиться определять вращение мяча при приеме подач.

- Задачи:
1. Повысить уровень знаний
 2. Укрепление здорового образа жизни.
 3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	10 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (10-12 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 15 МИН			
1	Вращение мяча при приеме подач https://youtu.be/YaGE3dr-KGc	15 мин	Внимательно посмотреть и проанализировать видео
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 10 мин			
1	Стретчинг - https://youtu.be/w69xkM0-3Y	10мин	При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).

Тренер: Матренина Е.В