

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 29.04.2020г

Тема: Прием подачи с боковым вращением.

Цель: Повторить прием подачи с боковым вращением в настольном теннисе.

Задачи: 1. Акцентировать свое внимание на технику приема подачи в видеоролике.

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 20 МИН			
1	Прием подачи с боковым вращением: https://youtu.be/M_Jfts15XCs	10 мин	Просмотр и анализ обучающего видеоролика
2	Выполнить имитации приема подачи с ракеткой	10 мин	50 раз
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 10 мин			
1	Выполнение упражнений: 1. Скакалка - 350раз 2. Пресс - 30раз 3. Прыжки в группировке - 30раз	10мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви

Тренер: Матренина Е.В.