

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 10.04.2020г

Тема: Жонглирование в настольном теннисе.

Цель: Изучить основные упражнения для развития чувства мяча.

Задачи:

1. Повторение упражнений с шариком на ракетке
2. Изучение трех упражнений на развитие чувства мяча
3. Укрепление здорового образа жизни.
4. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Сообщение цели и задач тренировки.	2 мин	10 упражнений
2	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	8 мин	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 18 МИН			
1	<p>Разминка кисти и лучезапястного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подкидывание и ловля шарика правой рукой - подкидывание и ловля шарика левой рукой - набивания шарика ниже- выше, ладонной стороной ракетки. - набивание шарика ниже- выше, тыльной стороной ракетки. 	10мин	Шарик подбиваем на высоту не менее 30см
2	<p>Основные упражнений на развитие чувства мяча:</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2040645373638732776&text=настольный+теннис+развитие+чувства+мяча</p>	8мин	Просмотр видеоролика и выполнение только 3-х первых упражнений
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	4мин	

2	Подведение итогов занятия.	1мин	
---	----------------------------	------	--

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3

Дата проведения: 10.04.2020г

Тема: Поддачи в настольном теннисе.

Цель: Повторить основные поддачи в настольном теннисе.

Задачи: 1. Акцентировать свое внимание на технику выполнения подач в видеоролике.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Сообщение цели и задач тренировки.	2 мин	12 упражнений
2	Разминка (Выполнение общих и специальных физических упражнений)	10 мин	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 18 МИН			
1	Основные поддачи в настольном теннисе : https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs&feature=emb_rel_pause	16мин	Просмотр обучающего видеоролика
2	Выполнить имитацию поддачи с ракеткой	По 10раз на каждую подачу	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	4мин	
2	Подведение итогов занятия.	1мин	

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС - 4

Дата проведения: 10.04.2020г

Тема: Обучение приему подач.

Цель: Изучить приему подач с боковым-нижним вращением в настольном теннисе.

Задачи: 1. Акцентировать свое внимание на технику выполнения подач в видеоролике.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 12 мин			
1	Сообщение цели и задач тренировки.	2 мин	12 упражнений
2	Разминка (Выполнение общих и специальных физических упражнений)	10 мин	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 18 МИН			
1	Прием подач с боковым-нижним вращением в настольном теннисе https://www.youtube.com/watch?v=Czu1ewaGugw	20 мин	Просмотр обучающего видеоролика
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	4мин	
2	Подведение итогов занятия.	1мин	