

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 16.04.2020г

Тема: История развития настольного тенниса в мире

Цель: Расширить объем знаний по настольному теннису.

Задачи: 1. Развивать интерес к виду спорта.

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 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 15 МИН			
1	История развития настольного тенниса в мире: http://tfr.ru/rus/world_table_tennis_history	15 мин	Внимательно прочитать, проанализировать, запомнить самое главное.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	5мин	

Тренер Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 16.04.2020г

Тема: Топс справа по подрезке.

Цель: Разобрать типичные ошибки при выполнении выхода справа по подрезке.

Задачи: 1. Проанализировать свои ошибки при выполнении топса справа по подрезке.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 12 мин			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	12 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (12 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 10 МИН			
1	Топс справа по подрезке. https://youtu.be/0q-wH9mxHXE	10 мин	Внимательно смотреть, слушать видеоролик. Разобрать свои ошибки.
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.