**Конспект тренировочного занятия по настольному теннису**

Для учащихся 8-10 лет

Дата проведения 17 марта 2022 г.

Место проведения ДЮСШ р.п. Мокшан

Продолжительность тренировки 2 часа (90 мин)

Задачи: 1. Обучить различию в выполнении приема и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полета мяча, характер отскока мяча от стола.

2. Совершенствование сложных подач и их приема.

3. Воспитать коммуникабельные навыки у занимающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Время | ОМУ |
| Настроить внимание учащихся.Подготовить мышцы и связки в плечевом суставе и мыщцы спиныПодготовить мыщцы и связки ног у предстоящей работе | **Подготовительная часть**Построение. Сообщение задач тренировки.ОРУ в движении:1.Ходьба в обход, руки в стороны, вращение в лучезапястных суставах.2.Ускоренная ходьба, руки в стороны вращение в плечевом суставе вперед- назад.3. Наклоны на каждый шаг4 Передвижения приставными шагами в стойке теннисиста правым и левым боком5Передвижения приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо и влево6.То же самое спиной вперед7.Передвижение скрестнымшагом, правым, левым боком | 15 | Следить за дисциплинойРуки прямые, темп среднийКруг полныйНаклон нижеСоблюдать дистанцию 2 шага |
| Специально физические упражнения для подготовки к предстоящей работеНаучиться правильно выполнять техническиСовершенствование техники передвижений и поворотов в сочетании с игройСпособствоватьУвеличениюскорости вращенияСовершенствование начала атакиСовершенствование технико-тактических действийВоспитание специально-скоростных способностей в условиях игрыВоспитание чувства ответственности | **Основная часть**1.СФП: 1.Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.2. Имитационные упражнения с резиной.3.Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.4.Отработка ударов у тренировочной стенки.5. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.2. Отработка техники элементов «на колесе».3.Совершенствование техники передвижений и поворотов в сочетании с игрой справа справа:1. Справа в вправа2.Прием вправо (индивидуальный короткий топс)3.Слева по прямой4.Слева влево5. Слево вправо6. Слева по прямой4. Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа:1. Работа туловищем2. Перенос центра тежести3.Работа предплечьем5. Выполнение атаки:1. Индивидуальная короткая подача2.Срезка влево3.Начало атаки слева направо6. Индивидуальная игра с тренером:1. Слева влево2. Слева по диагонали3. Игра в две точки: в правый угол и середину4. Игра в две точки: Левый угол и середину5. Игра в три точки: правый угол, середину и левый угол7.Выполнение топ-спина справа от стола8. Игра с более сильным соперником9. Работа на тренажере «пушка» | 10102015152551010 | Упражнения выполнять технически правильноУпражнение выполнять в стойке теннисистаУпражнения выполнять технически правильно.Выполнять в стойке теннисиста.Руку доводитьРабота туловища, перенос центра тяжести, работа предплечьяРаботать в стойке теннисиста, выполнять технически правильно.Темп среднийТемп среднийСледить за дыханием, не волноватьсяПытаться отбыть каждый мяч |
| Настроить внимание | **Заключительная часть**Подведение итогов занятия. Выявление ошибок. | 5 | Следить за дисциплиной |

 Тренер-преподаватель по настольному теннису Рожков В.А.