**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 спины  Подготовить 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 шаг  4 Передвижения приставными шагами в стойке теннисиста правым и левым боком  5Передвижения приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо и влево  6.То же самое спиной вперед  7.Передвижение скрестнымшагом, правым, левым боком | 15 | Следить за дисциплиной  Руки прямые, темп средний  Круг полный  Наклон ниже  Соблюдать дистанцию 2 шага |
| Специально физические упражнения для подготовки к предстоящей работе  Научиться правильно выполнять технически  Совершенствование техники передвижений и поворотов в сочетании с игрой  Способствовать  Увеличению  скорости вращения  Совершенствование начала атаки  Совершенствование технико-тактических действий  Воспитание специально-скоростных способностей в условиях игры  Воспитание 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 вправа  2.Прием вправо (индивидуальный короткий топс)  3.Слева по прямой  4.Слева влево  5. Слево вправо  6. Слева по прямой  4. Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа:  1. Работа туловищем  2. Перенос центра тежести  3.Работа предплечьем  5. Выполнение атаки:  1. Индивидуальная короткая подача  2.Срезка влево  3.Начало атаки слева направо  6. Индивидуальная игра с тренером:  1. Слева влево  2. Слева по диагонали  3. Игра в две точки: в правый угол и середину  4. Игра в две точки: Левый угол и середину  5. Игра в три точки: правый угол, середину и левый угол  7.Выполнение топ-спина справа от стола  8. Игра с более сильным соперником  9. Работа на тренажере «пушка» | 10  10  20  15  15  25  5  10  10 | Упражнения выполнять технически правильно  Упражнение выполнять в стойке теннисиста  Упражнения выполнять технически правильно.  Выполнять в стойке теннисиста.  Руку доводить  Работа туловища, перенос центра тяжести, работа предплечья  Работать в стойке теннисиста, выполнять технически правильно.  Темп средний  Темп средний  Следить за дыханием, не волноваться  Пытаться отбыть каждый мяч |
| Настроить внимание | **Заключительная часть**  Подведение итогов занятия. Выявление ошибок. | 5 | Следить за дисциплиной |

Тренер-преподаватель по настольному теннису Рожков В.А.