**План-конспект**

**учебно-тренировочного занятия по теннису**

**Выполнил:**тренер-преподаватель Рожков В.А.

**Тема занятия:**Точность попадания. Техника обработки мяча.

**Цели и задачи:**

1) обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;

2)развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

3) воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

**Метод проведения**: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Время проведения:**90 мин.

**Место проведение:**спортивный зал настольного тенниса.

**Инвентарь:** столы для настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  20  мин** |
| 1 | Построение группы,сообщение задач урока | 30 сек. | Обратить внимание на внешний вид обучающихся и четкое выполнение команд. |
| 2 | Строевые упражнения | 20 сек | Четкое выполнение команд «направо», «налево», «кругом». |
| 3 | Бег | 5 кругов | Бежать в среднем темпе, дыхание равномерное.*Внимание! Бегом, в**медленном темпе, марш!*Бежать с носка, сохраняядистанцию 2 шага |
| 4 | Ходьба:А) на носках, руки вверху;Б) на пяточках, руки за головой;В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени; | круг | Движение свободное, восстановить дыхание.*Внимание! Шагом марш!**Левой-левой!* Дыханиесвободное.Следить за осанкой |
| 5 | Перестроение |  | *Налево, в колонну по 4,**дистанция и интервал 2**шага, марш! На месте,**стой! Раз-два* |
| 6 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ):1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена  рук, рывки руками.
2. И.П. – ноги врозь, руки  к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.
3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.
4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П.
5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.
6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.
7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.
8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.
9. Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку.
 | 7-10 мин | *ОРУ, упражнения с сопротивлением**Спину держать прямо**Руки прямые**Не наклоняться**Смотреть вперед**Смотреть вперед**Спина прямая*Руки на пояс |
| 7 | Упражнения комбинированные на перемещение | 7-10 мин | 10-12 упражнений |
| **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 60 мин** |
| 1 | **Упражнение 1**Игра из 3-х точек справа одной стороной, возврат через центрИгра из 3-х точек слева сериями (первая – косо влево, вторая – центр, третья – косо влево)одной стороной, возврат через центр | 5 мин | В каждый квадрат по 5 серий по 30 мячей.Следить за правильностью выполнения перемещения на короткий мяч |
| 2 | **Упражнение 2**Комбинация ударов:1. короткий мяч справа с выходом к сетке – длинный слева;2. короткий мяч слева с выходом к сетке – длинный справа; | 5 мин | Выполняется методом БКМ из корзины или в парах |
| 3 | **Упражнение 3**Прием подачи через срезку и  с последующим  топ-спином справа или слева и розыгрышем мяча. | 5 мин | Прием подачи в каждый квадрат |
| 4 | **Упражнение 4**Игра слета:а) топ спин справа слета;б) удары слета по мячам с разной траекторией полета;в) завершающие удары слета. | 6 мин | 15 ударов у сетки, 15 ударов на средней линии |
| 5 | **Упражнение 5**Игра  с полулета, в качестве разминки. Четыре спортсмена стоят друг за другом и играют одним мячом с полулета. | 7 мин | Упражнение может выполняться как вдвоем, так и в парах. |
| 6 | **Упражнение 6**Игра с выходом к сетке и завершающим ударом. Обе пары стоят друг напротив друга  и поочередно одна пара атакует с продвижением вперед до сетки и, наоборот. | 6 мин | Следить за правильностью выполнения техники. |
| 7 | **Упражнение 7**Игрок А подает и выполняет «треугольник», Б двигается по задней линии; с короткого удара А выходит к сетке, Б должен выполнить завершающий удар, находясь в трудной игровой ситуации. | 7 мин | Каждый игрок должен стараться выполнить свою задачу. |
| 8 | **Упражнение 8**Два игрока занимают позицию на средней линии двух соседних столов. В игру вводится одновременно два мяча, игроки отбивают мяч по диагоналям. | 7 мин | Цель обеих пар, как можно дольше удерживать мячи в игре |
| 9 | **Упражнение 9**Подачи:а) отработка  длинной подачи с верхним вращениемб) отработка короткой нижней подачи | 6 мин | 3 корзины по 100 мячей на всю группуПервая корзина только  подачи по направлениям, вторая корзина только  подачи по зонам |
| **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ   ЧАСТЬ  5-10 мин** |
| 1 | Бег | 3 круга | Темп медленный |
| 2 | Растяжка | 5  мин | Растяжка верхнего плечевого пояса, верхних конечностей, спины и нижних конечностей |
| 3 | Подведение итогов занятия   | 2 мин | Рефлексия |