**Конспект занятия №1**

Дата проведения: 03.03.2017

Место проведения: Казанская академия тенниса

Время проведения: 18.00-19.00

Продолжительность: 1 час

Возраст: 7-8 лет, 2-ой год обучения

Задачи занятия:

1. Воспитать скоростные качества.
2. Совершенствование координационных способностей.
3. Обучить броску и ловле мяча.

Инвентарь: ракетки, красные мячи, фишки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть занятий | 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 2 мин. | Обратить внимание на форму. |
| 2. Разминка:   * Бег в равномерном темпе. * Бег приставным шагом левым, правым боком. | 5 мин | Обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать. |
| 3.ОРУ   1. И.п. - стойка, ноги врозь, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. 2. И.п.- стойка, ноги врозь, круговые движения головой, вправо и влево. 3. И.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками вперед (4 раза) и назад (4 раза). 4. И.п.- стойка, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками вперед и назад (по 4 раза). 5. И.п.- стока, ноги на ширине плеч. Круговые движения кистями рук вправо и влево (по 4 раза). 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо, наклоны влево (по 4 раза). 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п. 8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую сторону и в левую (по 4 раза). 9. И.п - стойка, ноги врозь, руки выставлены вперед. Поочередные махи ногами вперед,   доставая   носками   руки. . 1- Правой ногой к левой руке. 2 - И.п. 3 -Левой ногой к правой руке. 4 - И.п. 10. И.п - стойка, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения стопой по 4 раза вправо и влево каждой ногой | 10 мин. | Следить за дисциплиной при выполнении упражнений.  Количество повторений движений в упражнении 5-6 раз |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Прыжки по полоскам, расположенные в разном направлении (на правой ноге, на левой ноге). | 3 мин. | Дети должны делать небольшую паузу перед прыжком. |   Основная часть занятий | **Совершенствование координационных способностей.**  Ходьба по линии (на носках, на пятках). | 3 мин. | Следить за правильным выполнением. |
| Прыжки по линии на правой ноге и отдельно на левой. | 4 мин | Следить за хваткой ракетки. |
| Перемещение красного мяча с одного конуса на другой стоя на одной ноге. | 4 мин. |  |
| Прыжки по полоскам, расположенные в разном направлении (на правой ноге, на левой ноге). | 3 мин. | Дети должны делать небольшую паузу перед прыжком. |
| **Обучение броску**.  Дети стоят на отмеченной линии друг перед другом. Бросают красный мяч одной рукой и ловят красный мяч с отскока двумя руками. | 3 мин. | Следить за правильностью выполнения задания. |
| Дети стоят на отмеченной линии друг перед другом. Бросают красный мяч, стоя спиной к напарнику и ловят красный мяч с отскока лицом к напарнику. | 4 мин. |
| Дети, стоят друг перед другом, бросают и ловят красный мяч через маленькую сетку | 4 мин. |
| **Воспитать скоростные качества.**  Игра «Догонялки».  Водящий должен дотронуться конусом | 8 мин. |  |
| Игра «Бездомный заяц» | 8 мин. | Дети не должны убегать за пределы круга. |
| Заключительная часть занятий | 1. Построение.  2. Подведение итогов урока.  3. Организованный уход с урока | 2 мин. | Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. |

Конспект составил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конспект проверил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_