**Конспект занятия №10**

Дата проведения: 19.03.2017

Место проведения: Казанская академия тенниса

Время проведения: 17.00-18.30

Продолжительность: 1 час 30 минут

Возраст: 8 лет, 2-ой год обучения

Задачи занятия:

1. Совершенствовать выполнение имитации ударов
2. Воспитать слитное выполнение ударов справа и слева с отскока.
3. Развить скоростные способности.

Инвентарь: ракетки, 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 (4 круга). * Бег приставным шагом левым, правым боком. * Перекрестный бег. * Бег с высоким подниманием бедра. * Бег с подниманием голени назад. * Прыжки на левой ноге. * Прыжки на правой ноге. | 15 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. | 8 мин. | Следить за дисциплиной при выполнении упражнений.  Количество повторений движений в упражнении 5-6 раз. |
| Основная часть занятий | **Совершенствовать выполнение имитации ударов.**  Имитация ударов справа и слева. | 3 мин. |  |
| Имитация ударов слета справа и слева. | 3 мин. |  |
| **Воспитать слитное выполнение ударов справа и слева с отскока.**  Отработка ударов справа с корзины. | 15 мин. | По 2 мяча, один длинный, второй укороченный. Следить за выполнением удара |
| Отработка ударов слева с корзины. | 15 мин. | По 2 мяча, один длинный, второй укороченный. |
| **Развить скоростные способности.**  Игра «Чеснок». | 13 мин. | После удара ускорение на сторону соперника |
|  | Подача с корзины. | 7 мин. |  |
|  | Заминка. | 4 мин. |  |
|  | Растяжка. | 3 мин. |  |
| 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_