**Конспект контрольного занятия №11**

Дата проведения: 20.03.2017

Место проведения: Казанская академия тенниса

Продолжительность: 1 час 30 минут

Возраст: 8 лет, 2-ой год обучения

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику подачи.
2. Развить скоростные способностей.

Инвентарь: ракетки, мячи, мишени.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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). * Быстрая ходьба, бег, ходьба. * Перекрестный бег. * Спортивно-вспомогательная гимнастика теннисиста * Бег с высоким подниманием бедра. * Вращения руками, или «мельница» * 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 руки на пояс, руки в стороны, подняться на носках руки вверх, опуститься на полный след, руки в стороны. 3. И.п.- стойка, ноги врозь, круговые движения головой, вправо и влево. 4. И.п.- локти точно в стороны, спина прямая, при наклоне назад ноги в коленях не сгибать 5. И.п.- стойка, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками вперед и назад (по 4 раза). 6. И.п.- стока, ноги на ширине плеч. Круговые движения кистями рук вправо и влево (по 4 раза). 7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо, наклоны влево (по 4 раза). 8. И.п. - упор присев, упор лежа, согнуть руки. упор лежа. и.п.- 9. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом в правую сторону и в левую (по 4 раза). 10. И.п.- стойка руки на пояс, подскок, левая вперед в сторону на носок, приставив левую и.п. поскок, правая вперед в сторону на носок. приставляя левую, и.п. 11. 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 | **Развить скоростные способности.**  Стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево); | 12 мин. |  |
| Эстафета с ракеткой и мячом | 3 мин. | Обратить внимание на свободу передвижения |
| Упражнение "восьмёрка" у задней линии | 15 мин. |  |
| **Совершенствовать технику подачи.**  Из стойки подачи метнуть мяч через сетку и попасть в поле подачи. | 4 мин. |  |
| Подача и приём подачи | 5 мин |  |
| Упражнение подачи «Маятник». | 3 мин. |  |
|  | Упражнение "восьмёрка" у задней линии | 8 мин | Применение мишеней 2 X 2 м. |
|  | Подача по направлениям. | 10 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_