**Конспект контрольного занятия № 12**

Дата проведения: 21.03.2017

Место проведения: Казанская академия тенниса

Продолжительность: 1 час 30 минут

Возраст: 8 лет, 2-ой год обучения

Задачи занятия:

1. Воспитать правильность игры укороченных ударов справа и слева.
2. Развить скоростные способности.
3. Развить быстроту работы ног.

Инвентарь: ракетки, мячи, скакалка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 на длинные и короткие дистанции. * Бег приставным шагом левым, правым боком. * Интервальный бег. * Бег с высоким подниманием бедра. * Бег с подниманием голени назад. * Прыжки со скакалкой * Бег на пересечение местности | 15 мин. | Обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать. |
| 3.ОРУ   1. И.п. - ноги врозь, рывки руками (1-2 раза), - смена рук (3-4раза), рывки руками. 2. И.п. – ноги врозь, руки к плечам.- круговые вращения руками вперед (4 раза). вращение назад (5 раз). 3. И.п. – ноги врозь, руки вверху, руками вниз (4 раза). 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. 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 | **Воспитать правильность игры укороченных ударов.**  Ловля теннисного мяча на ракетку с лета, с корзины, так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал | 3 мин. | Достать мяч |
| Занятие с применением приёма «свеча». | 3 мин. |  |
| Выполнение упражнения «Треугольник» | 3 мин. |  |
| **Развивать скоростные способности**.  Игра на задней линии. | 10 мин. | Вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара. |
| Игра на весь корт до 15 очков. | 10 мин. | Завершение комбинации укороченным ударом по отскочившему мячу после нескольких ударов с задней линии. |
| Отработка ударов справа и слева с отскока с корзины. | 8 мин. | Выход к сетке с последующим выполнением укороченного удара с лета. |
|  | Игра «Два к одному» | 8 мин. | Оба партнера направляют удары в один и тот же угол, а третий удар в противоположный угол. |
|  | **Развить быстроту работы ног.**  Игра «Восьмерка» | 5 мин. | Каждый из партнеров направляет свои удары поочередно в различные углы корта, причем один использует, только удары по линии, другой - только по диагонали. |
|  | Упражнение «приближайся и бросай» | 5 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_