**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.ОРУ1. 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_