**Конспект занятия №3**

Дата проведения: 08.03.2017

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. Обучить броску и ловле мяча.
2. Обучить катанию мяча на ракетке
3. Улучшить скоростные качества.

Инвентарь: ракетки, мячи, фишки, полоски, маленькая сетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 по линии приставным шагом левым, правым боком. * Бег по линии с высоким подниманием бедра. * Бег по линии с подниманием голени назад. * Прыжки по линии на левой ноге. * Прыжки по линии на правой ноге. * Бег на ускорение от задней линии до сетки * Челночный бег на ускорение * Бег «веер» * Бег с имитацией на скорость | 10 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. |
| Основная часть занятий | **Обучение броску и ловле мяча.** Бросок наверх и ловля красного мяча руками. | 3 мин. |  |
| Бросок и ловля руками красного мяча через маленькую сетку | 4 мин. |  |
| Бросок с задней линии через сетку | 5 мин. |  |
| **Обучение катания мяча.** Катание красного мяча на ракетке. | 2 мин. | Следить за хваткой ракетки. |
| Подбивание красного мяча на ракетке. | 2 мин. | Следить за хваткой ракетки. |
| Катание красного мяча ракеткой в ворота, ловля красного мяча ракеткой. | 4 мин. |  |
| Отбивание красного мяча ракеткой. | 2 мин. |  |
| Игра «Хвостики» | 10 мин. |  |
| Растяжка | 4 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_