**Конспект занятия №5**

Дата проведения: 13.03.2017

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 ударам с отскока на корте.
2. Развить ловкость.

Инвентарь: ракетки, красные мячи, фишки, кружки, полоски, конус.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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.
* Ходьба на носках
* Ходьба на пятках
* Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы
 | 5 мин. | Обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать. |
| 3.ОРУ1. 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 | **Обучить ударам с отскока на корте.**Удары с отскока слева и справа. | 12 мин. | Наблюдать за техникой удара и хвата ракетки. |
| Игра через стенку в парах. | 11 мин. |  |
| Игра «Дырявые ручки». | 7 мин. | Занимающийся встаёт на противоположную сторону от тренера. Тренер накидывает игрокам мячи, игроки должны перебивать мячи на другую сторону площадки. Игроки находящийся на стороне тренера должны ловить мяч, если они поймали, то перебегают обратно играют через сетку. |
| **Развитие ловкости**.Игра «Пельмени». | 4 мин.  | Тренер подкидывает мячи вверх в разные стороны. Каждый занимающийся должен поймать мяч, кто не поймал, тот выбывает из игры. |
| 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_