**Конспект занятия №6**

Дата проведения: 15.03.2017

Место проведения: Казанская академия тенниса

Время проведения: 18.00-19.00

Продолжительность: 1 час

Возраст: 8 лет

Задачи занятия:

1. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.
2. Воспитать правильность выполнения имитации ударов.
3. Развивать точность (учимся направлять мяч, удар справа и слева).

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.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. | 10мин. | Следить за дисциплиной при выполнении упражнений.  Количество повторений движений в упражнении 5-6 раз. |
| Основная часть занятий | Подбивание на ракетке красного мяча. | 2 мин. |  |
| Набивание красного мяча ракеткой. | 2 мин. |  |
| **Воспитать правильность выполнения имитации**. Имитация ударов справа и слева. | 4 мин. |  |
| **Развивать точность (учимся направлять мяч, удар справа и слева).**  Отработка ударов справа с корзины по заданным направлениям. | 5 мин. |  |
| Отработка ударов слева с корзины по заданным направлениям. | 5 мин. | На правой ноге и на левой ноге. |
| **Совершенствовать бросок и ловлю мяча.**  Бросок и ловля мяча, стоя напротив друг друга | 4 мин. |  |
| Бросок и ловля красного мяча об стенку. | 4 мин. |  |
| Игра «Вода. Огонь. Земля» | 8 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_