**Конспект занятия №7**

Дата проведения: 16.03.2017

Место проведения: Казанская академия тенниса

Время проведения: 17.00-18.00

Продолжительность: 1 час 30 минут

Возраст: 8 лет, 2-ой год обучения

Задачи занятия:

1. Обучить технике ударов слета.
2. Развивать частоты работы ног.
3. Совершенствовать технику ударов справа и слева.

Инвентарь: ракетки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 приставным шагом левым, правым боком.
* Бег с высоким подниманием бедра.
* Бег с подниманием голени назад.
* Прыжки на левой ноге.
* Прыжкина правой ноге.
* Упражнения на лесенке
* Скрестный бег
* Семенящий бег
* Бег «Через один квадратик»
* Прыжки «Через один»
* Прыжки с поворотами
* Прыжки со сменой ног
* Прыжки «подскоки»
* Легкий бег
 | 10 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 | **Совершенствование техники ударов справа и слева.** Отработка ударов справа и слева друг с другом на квадратах. | 5 мин. |  |
| Отработка ударов справа и слева друг с другом на задней линии. | 7 мин. |  |
| Игра на счет до 15 очков. | 10 мин. | Проигравший очко меняется с напарником. |
| Отработка ударов справа с корзины. | 8 мин. | По 4 удара каждый. |
| Отработка ударов слева с корзины. | 8 мин. | По 4 удара каждый. |
| **Обучение техники удара слета.**Имитация ударов слета. | 3 мин. |  |
| Отработка ударов слета справа и слева с корзины. |  10 мин. |  |
| По два удара слета, с задней линии, направляем точно по линии  | 5 мин. | Следить за ракеткой  |
| Заминка | 6 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_