**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.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 | **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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_