**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дорофеевой Марины Викторовны**

Объединение –Настольный теннис

Программа - «Настольный теннис»

Группа – 01-96 Группа- 01-97

Дата проведения: - 26.12.2022.

Время проведения: 14: 20 -15:50 16:50-17:30

**Тема занятия:** «Упражнения с подбросом мяча без ракетки, упражнения имитирующие удары .»

**Цель занятия:** закрепить с помощью игровой формы выполнение технических приемов, повторить имитацию ранее изученных элементов в движении.

**Рекомендуемый комплекс упражнений для разминки:**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;



3. Передвижение приставным шагом левым боком. Передвижение правым боком.

4. Выпады на каждый шаг. Спина ровная, положение рук свободное (опущены, на поясе или за головой).

5. Прыжки на левой и правой ноге.

6.Упражнения на координационной лестнице.

7.Прыжки на скакалке 30-40 раз, либо прыжки на двух ногах.

Вспомнить и закрепить правла подачи. Выполнить подброс мяча с левой руки .

Повторить имитацию технического приема срезка слева.

Повторить имитацию технического приема срезка справа.

Повторить имитацию технического приема накат и слева , и справа передвигаясь приставным шагом.

Передвигаясь приставным шагом набивать мяч .



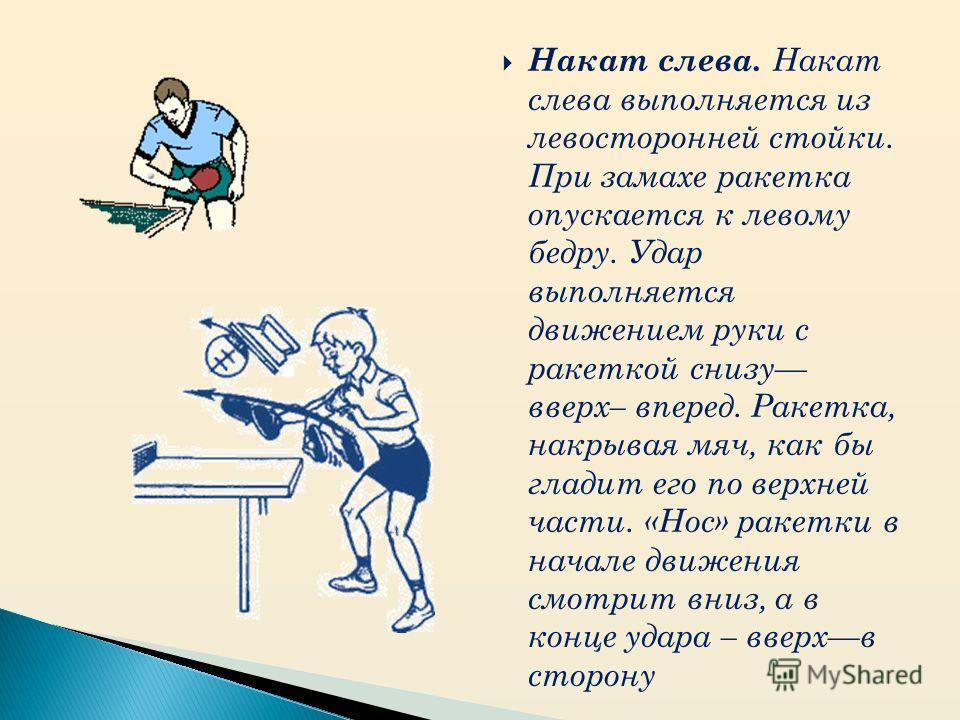












**Домашнее задание**:

- отработать имитацию срезки

- повторить имитацию наката

- выполнить подброс мяча( или любого мелкого предмета) левой рукой для отработки подброса мяча для подачи

- вспомнить правило подачи

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дорофеевой М.В.