**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дорофеевой Марины Викторовны**

Объединение-Настольный теннис

Программа - «Настольный теннис»

Группа – 01-96, группа- 01-97

Дата проведения: - 22.12.2022.

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

**Тема занятия:** «Совершенствование навыков приемов срезок и накатов в различных направлениях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений»

**Цель занятия:** закрепить с помощью игровой формы выполнение технических приемов.

**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.

-Выполнить имитацию технического приема срезка слева.

-Выполнить имитацию технического приема срезка справа.

-Выполнить имитацию технического приема срезка и слева .и справа передвигаясь приставным шагом.

Передвигаясь приставным шагом набивать мяч.

Упражнения у стенки с мишенью. Выполнить удары у стенки разворачиваясь в левую и правую сторону.









Срезка справа.

**Домашнее задание**:

- отработать имитацию срезки

- повторить имитацию наката

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Дорофеевой М.В.