**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дорофеевой Марины Викторовны**

Объединение –Настольный теннис

Программа - «Настольный теннис»

Группа – 01-96 Группа- 01-97

Дата проведения: - 20.12.2022.

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

**Тема занятия:** «Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

**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 накат слева.

Выполнить имитацию технического приема накат справа.

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

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

**Домашнее задание**:

- отработать имитацию наката.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [marina-elec@yandex.ru](mailto:marina-elec@yandex.ru) , либо в группу ватсап для педагога Дорофеевой М.В.