**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дорофеевой Марины Викторовны**

Объединение – «Настольный теннис»

Программа - «Настольный теннис».

Группа – 02-96, 02-97

Дата проведения: - 14.12.2023

Время проведения: 14-20-15-50 и 16-00- 17-30

**Тема занятия:** Закрепление элементов.

**Цель занятия:** Закрепить имитацию наката, научить выполнять имитацию срезка

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

-Упражнение для шейных позвонков.

(Разомкнуться на вытянутые руки):

1. -Круговое вращение головой (10 раз в левую и 10 раз в правую
2. стороны).
3. -Опускание головы вперед-назад, влево-вправо (10 раз).
4. -Упражнение для рук и плечевых суставов.
5. -Движения рывками: локти согнуть, локти разогнуть;
6. -Плечевые вращения (10 раза вперед и 10 раза назад);
7. -Вращения кистями рук (10 раз внутрь и 10 раз наружу).
8. -Упражнения для разминки ног.
9. -Приседания -10 раз.
10. -Прыжки на скакалке -30 раз, либо просто прыжки на двух ногах

**Основная часть.**

Посмотреть видео урок по ссылке <https://youtu.be/7WYui5DSiVE> , выполнить имитацию срезки в домашних условиях.

Следить:

1) за положением локтя не поднимать высоко

2) следить за стойкой, вес тела переносим с левой ноги на правую - если делаем слева. Вес тела переносим с правой ноги на левую - если справа

3)выполнить упражнение треугольник срезкой

Закрепить имитацию накат слева справа

**Домашнее задание**: повторить имитацию наката слева и справа. Выполнить имитацию срезки слева права

**Обратная связь:** фото и видеоматериал

Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)