

План конспект  
тренировочного занятия в режиме  
ограниченного пространства  
по теннису группы Б-1 23.04.2020г

Тема: Закрепление владения мячом  
и ракетой "школа мяча"

Необходимый инвентарь: мячи теннисные  
или различного веса и размера

Задачи: Улучшение чувства мяча;

Развитие ловкости;

Оздоровительная;

Продолжительность занятия 30 минут

№	Содержание занятия:	Возраст	ОМУ Мет. рек.
1.	Подготовительная часть ОРУ	5 мин	
	1. ч.п. основная стойка - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, а затем назад	20-30'	подбородок вперед плечи расслаблены
	2. ч.п. стоя ноги на ширине плеч руки в стороны. Малые круги сбоку туловища: - сначала вперед, - затем назад	20-30'	кисть правой и левой руки пишет букву О
	3. ч.п. основная стойка круговые движения пальцами руками перед туловищем - сначала вправо затем влево	20-30'	плечи держат прямо не наклоняться

№	Основная часть	Дозир 25 мин	ОМУ метод МК
2.	Упражнения с мячом и ракеткой		Мгз ловить
	1. бросок мяча вверх - вперед в сторону левой рукой и ловля его правой	1 мин	вперед туловища
	2. бросок мяча левой рукой, ловля правой движением наклоняющимся подальше	1 мин	высота подброса не менее 1 м
	3. подбивание мяча ракеткой вверх	1 мин	
	4. подбивание мяча ракеткой вверх поочередно то одной, то другой струнной поверхностью ракетки	1 мин	хватка ракетки универ- сальная
	5. ловля мяча на ракетку после его подброса вверх левой рукой	1 мин	
	6. имитация ударов справа и слева	1 мин	
	7. имитация ударов справа и слева с продвижением поочередно вправо и влево	2 мин	возвраще- ние с ч.п.
	8. удары о стенку ладонью движением удара справа то же левой рукой	3 мин 3 мин	
	9. имитация удара сета справа	2 мин	голова
	10. имитация удара сета слева	2 мин	ракетки вверх
	11. имитация ударов справа и слева	2 мин	
	12. ч.п. ноги на ширине плеч прыжком поворот на 180°	1 мин	не опус- кать ракетку
	13. то же поворот на 360°	1 мин	магис
14. ч.п. лежа на животе, ракетка упралена на 1 м, прыжком в ч.п. теннисиста с ракеткой в руке	1 мин	пружинит тне ноц	
	Заключительная часть	2 мин	
3	ОР Упражнения восстанавливающие дыхание		Слоистой ровное дыхание глубокий выдох

	Дозвр.	ОМХ
4. и.п. основная стойка мах правой рукой вперед - вверх - назад, левой - вниз - назад мах левой рукой вперед - вверх - назад, правой - вниз - назад	15-20'	Махи выполнить с макси- мальной амплитудой прямыми руками
5. и.п. основная стойка наклон вперед, достать ладонями пол в и.п.	6-8 раз	делать упраж- нение плавно
6. и.п. упор лежа, тазом вниз отжаться, выпрямить руки в и.п.	6-8 раз	
7. и.п. присед с вытянутой в сторону левой ногой; перейти в присед с вытянутой в сторону правой ногой, стараясь минимально приподняться в и.п.	6-8 раз	туловище держать прямо
8. Упражнения с ракеткой круговые движения руки с ракет- кой перед собой	20'	
9. круговые движения кисти рук, державшей ракетку, по "восьмерке"		не рас- слаблять кисть
10. и.п. стоя, ракетка в вытянутой вперед руке. поворот кисти с ракеткой вправо поворот кисти с ракеткой влево в и.п.	20'	
11. и.п. стоя, ракетка вытянутой вперед руке наклон кисти с ракеткой вперед в и.п.	20'	выполнять в среднем темпе