

План конспект занятия
Тренера преподавателя МБУ ДО ДЮСШЗ
Кравцова А.К.

Отделение: настольный теннис Группа НП-1

Дата с **13** по **18** апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: место для проведения занятий, коврик, теннисная ракетка и шарик.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут				
1.	Вводный инструктаж. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях.	1 мин		
2.	Построение.			
3.	Ходьба на носках, ракетка над головой. Высоко поднимать ракетку в прямых руках, смотреть перед собой.	2 мин	Держать осанку ровно.	
4.	Ходьба на пятках, ракетка в согнутых руках за головой.	1 мин	Держать равновесие.	
5.	Ходьба с высоким подниманием колен, доставать до ракетки коленями.	1 мин	Держать равновесие.	
ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут				
6.	Прыжки на скакалке.	3 мин.	Следить за координацией движения.	
7.	Приседания.	2 мин	Произвольное дыхание.	
8.	Пытаться удержать на ракетке шарик.	2 мин.	Следить за ракеткой.	
9.	Пронести шарик на ракетке, до обозначенного места, не уронив его. Затем быстро, по прямой с шариком вернуться к исходному месту.	3 мин.	Выполнять не спеша.	
10.	Набивание теннисного шарика.	4 мин.	Стараться, чтобы шарик не упал.	
Заключительная часть.				

11.	Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин		
-----	--	-------	--	--

План конспект занятия
Тренера преподавателя МБУ ДО ДЮСШЗ
Кравцова А.К.

Отделение: настольный теннис Группа НП-3

Дата с **13** по **18** апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: место для проведения занятий, коврик, теннисная ракетка и шарик.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут				
1.	Вводный инструктаж. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях.	1 мин		
2.	Построение.			
3.	Ходьба на носках, ракетка над головой. Высоко поднимать ракетку в прямых руках, смотреть перед собой.	2 мин	Держать осанку ровно.	
4.	Ходьба на пятках, ракетка в согнутых руках за головой.	1 мин	Держать равновесие.	
5.	Ходьба с высоким подниманием колен, доставать до ракетки коленями.	1 мин	Держать равновесие.	
ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут				
6.	Прыжки на скакалке.	3 мин.	Следить за координацией движения.	
7.	Приседания.	2 мин	Произвольное дыхание.	
8.	Пытаться удержать на ракетке шарик.	2 мин.	Следить за ракеткой.	
9.	Пронести шарик на ракетке, до обозначенного места, не уронив его. Затем быстро, по прямой с шариком вернуться к исходному месту.	3 мин.	Выполнять не спеша.	

10.	Набивание теннисного шарика.	4 мин.	Стараться, чтобы шарик не упал.	
Заключительная часть.				
11.	Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин		

План конспект занятия
Тренера преподавателя МБУ ДО ДЮСШЗ
Кравцова А.К.

Отделение: настольный теннис Группа СО-А

Дата с **13** по **18** апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: место для проведения занятий, коврик, теннисная ракетка и шарик.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут				
1.	Вводный инструктаж. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях.	1 мин		
2.	Построение.			
3.	Ходьба на носках, ракетка над головой. Высоко поднимать ракетку в прямых руках, смотреть перед собой.	2 мин	Держать осанку ровно.	
4.	Ходьба на пятках, ракетка в согнутых руках за головой.	1 мин	Держать равновесие.	
5.	Ходьба с высоким подниманием колен, доставать до ракетки коленями.	1 мин	Держать равновесие.	
ОФП (общая физическая подготовка) 10 минут				
6.	Прыжки на скакалке.	2 мин.	Следить за координацией движения.	
7.	Приседания.	1 мин	Произвольное дыхание.	
8.	Пытаться удержать на ракетке шарик.	2 мин.	Следить за ракеткой.	
9.	Пронести шарик на ракетке, до обозначенного места, не уронив его. Затем быстро, по прямой с шариком	2 мин.	Выполнять не спеша.	

	вернуться к исходному месту.			
10.	Набивание теннисного шарика.	2 мин.	Стараться, чтобы шарик не упал.	
Заключительная часть.				
11.	Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин		

План конспект занятия
Тренера преподавателя МБУ ДО ДЮСШЗ
Кравцова А.К.

Отделение: настольный теннис Группа СО-Б

Дата с **13** по **18** апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: место для проведения занятий, коврик ,теннисная ракетка и шарик.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут				
1.	Вводный инструктаж. Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях.	1 мин		
2.	Построение.			
3.	Ходьба на носках, ракетка над головой. Высоко поднимать ракетку в прямых руках, смотреть перед собой.	2мин	Держать осанку ровно.	
4.	Ходьба на пятках, ракетка в согнутых руках за головой.	1 мин	Держать равновесие.	
5.	Ходьба с высоким подниманием колен, доставать до ракетки коленями.	1 мин	Держать равновесие.	
ОФП (общая физическая подготовка) 10 минут				
6.	Прыжки на скакалке.	2мин.	Следить за координацией движения.	
7.	Приседания.	1 мин	Произвольное дыхание.	
8.	Пытаться удержать на ракетке шарик.	2 мин.	Следить за ракеткой.	
9.	Пронести шарик на ракетке, до обозначенного места, не уронив его. Затем быстро,	2 мин.	Выполнять не спеша.	

	по прямой с шариком вернуться к исходному месту.			
10.	Набивание теннисного шарика.	2 мин.	Стараться, чтобы шарик не упал.	
Заключительная часть.				
11.	Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин		