Учебно-тренировочное занятие по настольному теннису

**9 ноября 2020г.**

Тема занятия: Имитация топ-спина справа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Дозировка выполнения | Организационно-методические указания |
| Водная: | 1.Ходьба на месте и в движении (на носках, пятках, полуприседе, в седе);2.Бег (на месте, с подниманием бедра, захлёстывание голени);3.ОРУ на месте (верхнего плечевого пояса, спины, ног) | 1-2мин3-5мин3-5мин | Тренировку желательно выполнять на твёрдой поверхности |
| Основная: | 1. Подводящие упражнения,стойка,движение рукой;
2. Имитация топ-спина справа в движние ;
3. «Гуськом»;
4. Прыжки
 | 2х20 2х202х202х25 | Движение руки,вверх-впередДвижение во круг стола на согнутых ногах;Прыжки выполняются из полного приседа. |
| Заключительная: | Упражнения на растяжку. | 5-10 мин | Упражнение выполнить в положении «сидя на полу», «стоя»; |

**11 ноября 2020г.**

Тема занятия: Имитация топ-спина слева

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Дозировка выполнения | Организационно-методические указания |
| Водная: | 1.Ходьба на месте и в движении (на носках, пятках, полуприседе, в седе);2.Бег (на месте, с поднимание бедра, захлёстывание голени);3.ОРУ на месте (верхнего плечевого пояса, спины, ног) | 1-2мин3-5мин3-5мин | Тренировку желательно выполнять на твёрдой поверхности |
| Основная: | 1. Подводящие упражнения,стойка,движение рукой;
2. Имитация топ-спина слева в движние;

3.Скакалка |  2х302х30150 раз | Движение руки,вверх-впередПрыжки выполняются на носках. |
| Заключительная: | 1.Упражнения на растяжку; | 2-3 мин | Упражнение выполнить в положении «сидя на полу», «стоя»; |

**13 ноября 2020г.**

Тема занятия: Развитие силовых качеств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Дозировка выполнения | Организационно-методические указания |
| Водная: | 1.Ходьба на месте и в движении (на носках, пятках, полуприседе, в седе);2.Бег (на месте, с поднимание бедра, захлёстывание голени);3.ОРУ на месте (верхнего плечевого пояса, спины, ног) | 1-2мин5-7мин3-5мин | Тренировку желательно выполнять на твёрдой поверхности |
| Основная: | 1. Отжимание;
2. Отталкивание пальцами от стены;
3. Приседание;
4. «Планка»
 | 2х203х203х152х35 сек. | Выполняется на твёрдой поверхности. |
| Заключительная: | 1.Упражнения на растяжку; | 3-5 мин | Упражнение выполнить в положении «сидя на полу», «стоя»; |