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) | 1-2мин  3-5мин  3-5мин | 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  2х20  2х20  2х25 | Движение руки,вверх-вперед  Движение 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) | 1-2мин  3-5мин  3-5мин | Тренировку желательно выполнять на твёрдой поверхности |
| Основная: | 1. Подводящие упражнения,стойка,движение рукой; 2. Имитация топ-спина слева в движние;   3.Скакалка | 2х30  2х30  150 раз | Движение руки,вверх-вперед  Прыжки 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) | 1-2мин  5-7мин  3-5мин | Тренировку желательно выполнять на твёрдой поверхности |
| Основная: | 1. Отжимание; 2. Отталкивание пальцами от стены; 3. Приседание; 4. «Планка» | 2х20  3х20  3х15  2х35 сек. | Выполняется на твёрдой поверхности. |
| Заключительная: | 1.Упражнения на растяжку; | 3-5 мин | Упражнение выполнить в положении «сидя на полу», «стоя»; |