

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Настольный теннис

Группа: СОЭ

Тренер-преподаватель: Саркисян Э. М.

Обратная связь с тренером-преподавателем: Сотовая связь по WhatsApp

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
12.05	<p>Обучение передачи теннисного мяча в парах. Отработка навыков передачи мяча.</p> <p>1.Ведение теннисного мяча в вертикальном направлении в воздухе. (3 подхода по 30 ударов) Ракетку держать в горизонтальном положении, не допускать падение мяча на пол. Отработка в паре.</p> <p>2.Отработка ударов и ловля мяча в воздухе (3 подхода по 30 ударов) Ракетку держать под углом к стене, не допускать падение мяча на пол. Отработка в паре.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при подаче и ловле теннисного мяча.</p> <p>В какие цвета окрашены олимпийские кольца и что они символизируют?</p>
15.05	<p>Обучение технике подачи мяча в парах. Отработка навыков приёма мяча.</p> <p>1.Ведение теннисного мяча в вертикальном направлении в воздухе. (3 подхода по 50 ударов) Ракетку держать в горизонтальном положении, не допускать падение мяча на пол. Отработка в паре.</p> <p>2.Отработка ударов и ловля мяча в воздухе(3 подхода по 50 ударов) Ракетку держать под углом к стене,</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при подаче и ловле теннисного мяча.</p> <p>Какие виды гибкости различают у человека?</p>

	не допускать падение мяча на пол. Отработка в паре.	
--	--	--