**Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки**

**Тема:** Прием и передача мяча совместно с партнером, подвижность.

 Удар с лета, выход к сетке

1. **Цель:** Продолжать **обучение удара слева с места;** закрепление удара справа с места; развитие имитации удара с лета, освоение элементов удара с лета. Играть с отскока таким образом, чтобы можно было выйти к сетке и сыграть с лета; развивать *«чувства мяча»* — отбивание мяча, после отскока, набивание на ракетке;

Воспитывать бережное отношение к **теннисному мячу и ракетке**; терпение, уверенность в своих силах; формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности; соблюдать ТБ во время **занятий.**

**Оборудование:** **теннисные мячи,** ракетки по количеству детей, сетка, мишени

 **Подготовительная:** Построение. Приветствие. Проверка готовности воспитанников к **занятию.** Обратить внимание на внешний вид.

«Здравствуйте, ребята! Прежде чем начать **занятие вспомним,** что вы не должны нарушать ТБ и при выполнении упражнений, находиться на расстоянии др. от др., чтобы не ударить друга друга ракеткой. Сегодня мы с вами продолжаем работать с мячами, ракеткой, повторяем и продолжаем **обучение** выполнению ударов справа и слева с одного отскока, а также мы сегодня будем учится играть с лета

Ну а теперь давайте начнем наше интересное **занятие**».

1.Разминка в движении: 10 мин

**Специальные беговые упражнения: (по диагонали)**

- с ускорением
– с высоким подниманием бедра;
– с захлестыванием голени назад;
– правым боком;
– левым боком;
– ноги вместе, ноги врозь

 - выпрыгивание из приседа вперед.

 **Специальная разминка** (разминка кисти и лучезапястного сустава**)**

Упражнения с ракеткой (раздать теннисные ракетки и мячи)

1.Дети выполняют вращательные движения кистью вместе с ракеткой, рисование кругов и восьмерок.

 2.Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и то же самое во время ходьбы.

**П./И: «Схвати быстрее мяч»** 2 раза

**Удар с лета справа (наброс с корзины)**

Из исходного положения плечи поворачиваются под углом по отношению к сетке. Ракетку держать перед собой, обод должен быть перед вашими глазами, движение тела должно быть направлено на мяч, левую ногу впереди вкладываемся в удар, правая нога для опоры

Полностью открываем плоскость ракетки навстречу мячу, затем ведем вперед и разворачиваем на себя , короткий жесткий удар

Игра с соперником

**Игра « Схвати мяч»**  (на скорость реакции)