15.03.2024г Настольный теннис 3 год 1 группа

Тема занятия: Подача с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

Всем доброго дня!!! Дорогие ребята, сегодня на занятии этого учебного года мы познакомимся с упражнения на развитие ловкости и научимся правильно выполнять подачи.

Также повторим технику безопасности.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

А теперь начнем наше занятие с разминки. Эту разминку мы будем делать с гимнастической палкой см. ссылку в Ютубе https://www.youtube.com/watch?time\_continue=135&v=5P8PjhMMxrs&feature=emb\_logo

На развитие ловкости есть специальные упражнения, которые непосредственно связаны с общеразвивающими упражнениями см. по ссылке: https://www.youtube.com/watch?time\_continue=77&v=5HB4a3ZR19k&feature=emb\_logo

По всем интересующим вопросам просьба звонить на WhatsАpp 89825038162.