**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Холодовой Оксаны Самигуллаевны**

Объединение: «Азбука настольного тенниса»

Программа: «Азбука настольного тенниса»».

Группа – 01-95.

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 14 ч. 20 мин.

**Тема занятия:** «Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите».

**Цель занятия:** развитие интереса к настольному теннису и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно- игровой деятельности.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;

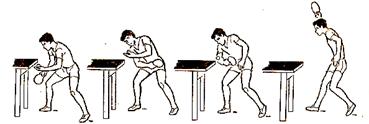


- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.



Основная часть:

С помощью подачи мяч вводится в игру. Подачи классифи­цируют по направлению, длине полета мяча и способу введения его в игру. В настольном теннисе выполняют четыре типа подач: прямую, маятникообразную, челночную и бумеранг.

При **прямой подаче** (рис. 6) рука с ракеткой движется горизонтально над столом, как при ударе толчком. Удар ракеткой по мячу наносится прямой ракеткой или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, а во втором приобретет заданное вращение. Направление вращения мяча зависит от угла наклона и направления движения ракетки.**

*Рис.6. Техника прямой подачи.*

Тактика игры защитника против атакующего. В этом слу­чае комбинации зависят от действия противника. Выигрыш очка происходит либо в результате ошибки атакующего игрока, либо тогда, когда атакующий своими действиями создает выгодную для защитника ситуацию. Свой сильный атакующий элемент игрок защитного плана выполняет, как правило, один-два раза, что усложняет его прием противником. В этом случае наиболее ве­роятно применение следующих тактических комбинаций:

1. Укороченная подача с последующим атакующим ударом. Это единственная атакующая комбинация игроков защитного стиля. Эффект ее заключается в неожиданности. Используют ее нечасто и преимущественно в решающие моменты игры.

2. При отражении мяча из средней зоны выполнение атакую­щего удара по завышенному укороченному мячу. Это в основном использование ошибки игрока атакующего стиля, завысившего мяч. Удар защищающегося в этом случае должен обладать силой завершающего.

3. После серии мячей, низко направленных в левую сторону стола соперника, выполняется удар с сильным нижним вра­щением в противоположную сторону. Смысл комбинации — спровоцировать нападающего игрока на ошибку мнимой просто­той удара. Для этого мяч слегка завышается, что притупляет бдительность соперника: он недооценивает силу нижнего вращения мяча.

**Домашнее задание**:

- набивание мяча на ракетке с двух сторон и от стены,

- отрабатывать движения , производимые рукой при прямой подаче.

**Обратная связь:**

Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Холодовой О.С