**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение –объединение «Азбука настольного тенниса»

Программа - «Азбука настольного тенниса».

Группа – 01-92

Дата проведения: - 29.12.2022

Время проведения: 13 час 30мин

**Тема занятия:** Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите

**Цель занятия:** научить правильно набивать мяч на двух сторонах ракетки.

**Оборудование:** теннисный стол, ракетки, мячи

**1. Рекомендуемый комплекс упражнений для разминки рук и плеч:**

**1. Разведение рук в стороны**



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Начинайте разводить прямые руки в стороны. Почувствуйте натяжение в плечах, грудных мышцах, мышцах спины. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

**2. Подъем рук через бока**



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Начинайте одновременно поднимать руки через бока, пока не коснетесь ладонями над головой. Медленно опустите вниз. Повторите 10 раз.

**3. Вращения в локтях**



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Прямые руки вытянуты в стороны. Начинайте вращать руки в локтевых суставах. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой. Повторите 10 раз.

**Набивание мяча на двух сторонах ракетки.**

 Упражнение: набивание правой/левой стороной ракетки без отскока. Для усложнения выполните его, сидя на полу.

 Упражнение: набивать мяч правой стороной ракетки, сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки.

**вращение мяча.**

Комплекс специальных упражнений :

- удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах;

- удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания;

- имитация перемещений теннисиста приставными шагами вправо, влево.

**Удары по мячу:**

**Толчок**

Удар по мячу наносят после того, как мяч подни­мается выше стола. При этом способе ракетку подстав­ляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), об­разуя как бы стенку. Мяч, ударяясь о стенку, отлетает через сетку обратно на сторону противника. При выпол­нении удара руку выпрямляют в локтевом суставе в сто­рону полета мяча.

Несколько занятий нужно посвятить овладению уда­ром толчок. Однако этот удар имеет недостатки: им не удается придать мячу большую скорость и силу. Кроме того, если мяч после удара противника отскочит за пре­делы стола, то пользоваться этим приемом невозможно. Поэтому необходимо овладеть и другими видами уда­ров.

**Подставка**

Подставка тоже относится к числу несложных уда­ров. Ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону против­ника зависит от степени наклона ракетки. Если против­ник сделал плоский удар, то игровая поверхность ракет­ки при отражении удара должна быть вертикальной, при приеме резаного мяча — отклонена назад (игровая по­верхность ракетки как бы открыта), при приеме круче­ного мяча—несколько наклонена вперед (закрыта). Подставкой чаще всего пользуются при защитном ва­рианте игры.

Прямая подача выполняется либо [континентальным хватом](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e8ea4204-63a2aece-7290ec52-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Continental_grip) (ракетку держат как топор), либо [восточным хватом слева](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e8ea4204-63a2aece-7290ec52-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Eastern_backhand_grip), либо чем-то средним. Траектория удара идет прямо к цели при ударе, что заставляет мяч быстро рассекать воздух без вращения. Некоторые профессиональные игроки могут выполнять плоские подачи со скоростью около 150 миль в час (240 км/ч).[[12]](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e8ea4204-63a2aece-7290ec52-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Tennis_serve#cite_note-12)

Прямая подача должна проходить близко к сетке, поэтому вероятность ошибки невелика. Поэтому плоские подачи обычно наносятся прямо по центру, где сетка находится ниже всего. Обычно они подаются в качестве первой подачи, когда подающий не рискует получить [двойную ошибку](https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.e8ea4204-63a2aece-7290ec52-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Double_fault_%28tennis%29). Мяч бросается прямо над головой и немного вперед для оптимальной точки подачи.

**Игра в защите.**

В первую очередь ключевым фактором для использования защитной тактики является физическая выносливость. Теннисист-защитник чаще всего располагается далеко за задней линией, поэтому догоняя короткие или косые мячи он вынужден преодолевать расстояние куда большее, чем игрок находящейся прямо за задней линией.

**Домашнее задание**:

Отработать набивание мяча на двух сторонах ракетки.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Белоусова А.В.