**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Холодовой Оксаны Самигуллаевны**

Объединение: «Азбука настольного тенниса»

Программа - «Азбука настольного тенниса»».

Группа – 01-95.

Дата проведения: - 30.12.2022.

Время проведения: 14 ч. 20 мин.

**Тема занятия:** «Удары по мячу. Подача «маятник». 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 выполнении подачи **«маятник»** (рис. 7) рука описывает полуокружность. Начинается движение рукой, отведенной вверх-в сторону. Затем ракетка резко опускается вниз-в сторону и продолжает движение вверх-в сторону-влево. В зависимости от того, в какой момент наносится удар (в начале, в середине или в конце выполнения подачи), мяч получает нижнее, боковое или верхнее вращение.



*Рис. 7. Техника подачи «маятником».*

Техника настольного тенниса включает в себя стойки, пере­мещения и удары. По характеру вращения мяча и тактическому назначению удары можно условно разделить на промежуточные, атакующие и защитные.

Защитные удары характеризуются обратным вращением мяча и выполняются в основном из средней и дальней зон. Иногда для отражения сильных ударов применяют удар «свечой» с вра­щением мяча вверх и в сторону. Выполнение этих технических приемов во многом зависит от способа держания ракетки и исход­ного положения игрока.

**Домашнее задание**:

- набивание мяча на ракетке и от стены,

- отрабатывать движения руки, производимые при подаче «маятник».

**Обратная связь:**

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