**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мальцева Сергея Александровича**

**Объединение:** «Азбука настольного тенниса»

**Программа**: «Азбука настольного тенниса».

**Группа:** 01-94.

**Дата проведения:** 23.12.2022.

**Время проведения:** 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2\*2».

**Цель занятия:** Изучение технических приёмов игры в настольный теннис.

**Рекомендуемые упражнения.**

-Лёгкий бег;

-разминка шеи, туловища, ног;

-прыжковые упражнения;

-набивание теннисного мяча ракеткой –от 50 до 100 раз.

**Упражнение № 1**



Дети выполняют упражнения, при котором туловище развёрнуто вполоборота вправо и немного наклонено вперёд. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола. При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем выпрямляя опустить вперёд –вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу. Дети имитируют удары подрезкой около стены, затем пробуют у стола, подрезают на большом количестве мячей, работа у стола под углом в 90 градусов. Особое внимание следует уделить на угол наклона ракетки и место контакта ракетки с мячом, так как они зависят от направления и скорости вращения приходящего мяча.

**Упражнение № 2**



**Домашнее задание**:

Имитация правильного выполнения удара подрезкой у зеркала.

**Обратная связь:**

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