**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Холодовой Оксаны Самигуллаевны**

Объединение –объединение «Азбука настольного тенниса»

Программа - «Азбука настольного тенниса».

Группа – 01-95

Дата проведения: - 21.12.2022

Время проведения: 15.10-16.40

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

**Цель занятия:** «Совершенствовать навыки теннисной игры

**Оборудование:** теннисная ракетка, мячик

**1. Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Комплекс упражнений для развития координационных способностей и ловкости в настольном теннисе.

1. Усложнение выполнения обычных (стандартных) упражнений:

* Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
* Ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменение такта работы рук;
* Ходьба, бег с удерживанием набивного (баскетбольного) мяча на голове;
* Прыжки со скакалкой с изменением темпа, изменение позы (ноги вместе, на ширине плеч, полусогнутые, согнуты, на носках, на пятках), с поворотами, с изменением наклоны туловища;

**Техническая подготовка**

Подачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом – в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.

2. Маятник – рука описывает полуокружность, идёт сначала вниз – в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

3. Веер – рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

Удар подрезкой – ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.

**Очерёдность приёма подачи в парной игре.**

Паре, которой следует принимать подачу в первом гейме каждого сета, необходимо решить, кто из партнеров будет принимать при розыгрыше первого очка в этом гейме. Таким же образом, перед началом второго гейма, паре соперников необходимо решить, кто из них будет принимать подачу при розыгрыше первого очка в этом гейме. Игрок, который был партнером принимающего при розыгрыше первого очка в этом гейме, должен принимать при розыгрыше второго очка, и такая очерёдность должна сохраняться до окончания этого гейма и этого сета.

После того, как принимающий отбил мяч, ударить по мячу может любой из игроков пары соперников.

**Домашнее задание**:

Играть в теннис, используя удар подрезкой. Закреплять правила подачи в парной игре.

**Обратная связь:**

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