**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мальцева Сергея Александровича**

Объединение - «Азбука настольного тенниса»

Программа - «Азбука настольного тенниса».

Группа – 01-78

Дата проведения: - 14.12.2023

Время проведения: 18.30

**Тема занятия:** Игра подрезкой снизу. Игра по системе 2х2.

**Цель занятия:** Развитие физических качеств обучающихся и их уровня игры через совершенствование техники подрезки слева и справа. Выполнение правильной очерёдности в парной игре.

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

**Ход занятия:**

**Упражнения** **для разминки.**  
1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.   
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.   
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на   
полу линии.   
4. И.п -стойка, руки на поясе, руки к плечам, руки вверх.   
5. И.п -стойка ноги врозь, правую ногу назад на носок, руки вверх.   
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).   
7. И.п –ноги врозь руки на поясе. Наклон вперёд, присед, выпрямится..   
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.   
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).   
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

**Основная часть:**

Удар подрезкой – ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, отчего он получает обратное вращение. Как правило , без срезки не обходится ни одна игра на счёт . Это один из основных приёмов игры . Даже опытные игроки часто используют этот удар .  
Принять подачу , отразить короткий мяч или самому сыграть коротко , тем самым не дать возможности противнику начать атаку, - все это осуществляется с помощью срезки .  
Мячу во время выполнения этого удара , придается нижнее вращение ( обратное направлению его полёта ) , и летит он более медленно по низкой траектории .  
Название это удара произошло , очевидно , от того , что выполнение движения похоже на аналогичное движение , когда мы что то срезаем .  
срезка слева .  
Её выполняют из стойки , которую обычно занимают для ударов слева . 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**:

1) набивание мяча на ракетке;

2) удержание мяча на ракетке с одновременным приседанием.

**Обратная связь:**

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