ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

(замещение Мальцева Сергея Александровича)

**Дата проведения:** 3 февраля 2022 года в 16ч.00мин.

**Объединение:** «Настольный теннис»

**Программа:** «Настольный теннис»

**Группа:** 03-54

**Тема: Техника игры. Основные технические приёмы.**

**Цель занятия**:

1. Развитие игрового мышления.

2. Совершенствование технических навыков в игровых упражнениях.

***Задачи:***

1.Привлечения к систематическим занятиям настольным теннисом.

2. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий н/теннисом.

 **Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Теннис - не только работа у стола, но и работа за столом, подготовка и профилактика. Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

Ходьба и ее разновидность:

А) на носках, руки вверху;

Б) на пяточках, руки за головой;

В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;

Бег и его разновидности:

А) 4 шага лицом вперед;

Б) 4 шага приставными правым боком;

В) 4 шага приставными левым боком;

Г) 4 шага спиной вперед.

Комплекс ОРУ без предметов:

1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.

2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.

3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.

4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2 И.п. 3- вправо. 4-И.П.

5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.

6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.

7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.

8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.

9. Прыжки с поворотом на 360 градусов

3.**Основная часть.**

Подготовка обучающихся к новому содержанию занятия.

Специальные упражнения с ракеткой и мячом вне стола:

1.передвижение, держа мяч на ракетке и следя за хваткой,

2.многократные подбивания мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочерёдно,

3.ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте,

4.подбивать мяч на различную высоту поочерёдно – высокий отскок, низкий отскок,

5.поочерёдное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки.

**СРЕЗКА** - технический прием в настольном теннисе. Без срезки, как правило, не обходится ни одна игра на счет. Это один из основных приемов 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 полета), и летит он более медленно по низкой траектории. Название этого удара произошло, очевидно, от того, что выполнение движения похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gho3HLmi6RA>

**Накат** - атакующий прием направлен против защитных действий противника для убыстрения темпа игры.

Накат – удар, придающий мячу верхнее вращение. В момент удара по мячу ракетка движется снизу – вверх – вперед. Удар наносится в верхнюю половину мяча (если соперник сыграл накатом). Движение руки направлено по линии полета мяча справа на право. Мяч принимается сбоку и чуть впереди в высшей точке отскока. Вес тела переносится с правой ноги на левую.

<https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI>

<https://www.youtube.com/watch?v=-r8CH9j9Uog>

4. **Заключительная часть.**

Упражнения на столе (если есть возможность):

1.игра накатами справа по диагонали

2.игра накатами слева по диагонали

3.сочетание наката справа и слева в правый угол стола

4.подача слева по прямой

5.выполнение подачи справа накатом в правую часть стола

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на коврике наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:** повторить основные стойки теннисиста, подачи, перемещения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, предложить детям провести краткий анализ занятия, что получилось у них в домашних условиях, какие трудности возникли. Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.