**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Мальцева Сергея Александровича**

Объединение –объединение «Азбука настольного тенниса»

Программа - «Азбука настольного тенниса».

Группа – 01-78

Дата проведения: - 16.12.2023

Время проведения: 17.10

**Тема занятия:** Кручёнаа подача. Игра на дальней дистанции

**Цель занятия:** Развитие физических качеств обучающихся и их уровня игры через совершенствование техники кручёной подачи и игре на дальней дистанции.

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

**Ход занятия:**

**Упражнения** **для разминки.**  
1. Лёгкий бег с правильным дыханием.   
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. Упражнение на дыхание (потянутся вверх-вдох, опустить руки-выдох).

**Основная часть:**

Технику выполнения можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Руку с лежащей на ней мячом держите перед собой или сбоку.

Мяч подбрасывют на любую высоту, но не ниже 16 сантиметров. Предплечье и кисть движутся – слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении ладонной стороной ракетки. При непосредственном выполнении подачи, нужно подбросить мяч понаблюдать и дать ему упасть.

Мысленно представить в какой момент нужно ударить по мячу. Старайтесь разнообразить силу вращения, длину и направление полёта.

При игре на дальней дистанции, нужно следовать грамотной тактике ведения игры.

Время от времени неожиданно косо посылать мяч вправо, тем самым заставляя соперника открывать левую  сторону стола, а затем постараться сильно послать туда глубокий мяч.

Когда соперник будет заходить в левый угол, чтобы попытаться атаковать справа, направлять мяч не только в левый угол, но и низко косо вправо или неожиданно в середину стола.

При ударах соперника справа всегда быть готовым отступить от стола, чтобы парировать удар.

При удалении соперника от стола на 2—3 м. вместо атакующего удара, неожиданно применять укороченные удары, особенно в конце встречи, когда соперник будет достаточно утомлен. Подавать разнообразно.

В правую сторону стола по преимуществу подавать низкую короткую сильно срезанную подачу, с которой противнику трудно будет нанести удар.

Надо испробовать у противника и удар справа, и удар слева, определить, каким ударом он лучше ведет наступление, куда посылает чаще мяч.

После нескольких нанесенных самим нападающих ударов можно судить о манере обороны соперника (в удалении или вблизи от стола он защищается, срезкой или подставкой ракетки, ударами толчком и пр.), а также и о надежности его защиты. Необходимо разведать, какое вращение мяча он любит применять и какое вращение затрудняет игру. Пару раз укоротив мяч, можно будет иметь представление о подвижности и быстроте соперника.

Важно определить, в каком темпе, на каком расстоянии от стола противник любит вести игру. Внимательно наблюдая за незнакомым игроком, вы за короткий срок можете дать оценку его основным игровым качествам, быстро, в самом начале встречи, составить тактический план игры в зависимости от данных разведки и сознательно, целеустремленно повести борьбу.

Очевидно, что противник тоже ведет разведку, составляет свой тактический план, постарается заставить вас вести игру так, как ему выгодно. Поэтому нельзя забывать о том, что нужно всячески маскировать свои слабые стороны.

Самыми опасными противниками являются напористые, технически разносторонние игроки, умеющие видоизменить тактику своей игры в зависимости от особенности данной встречи.

[**vk.com**›video-194193009\_456239075](https://vk.com/video-194193009_456239075)

[**https://yandex.ru/video/preview/1874812367003101154?text=крученая%20подача.%20игра%20на%20дальней%20дистанции%20по%20настольному%20теннису%20для%20детей%205-6&path=yandex\_search&parent-reqid=1702638965227411-7365661996674744022-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-98-BAL-8959&from\_type=vast**](https://yandex.ru/video/preview/1874812367003101154?text=крученая%20подача.%20игра%20на%20дальней%20дистанции%20по%20настольному%20теннису%20для%20детей%205-6&path=yandex_search&parent-reqid=1702638965227411-7365661996674744022-balancer-l7leveler-kubr-yp-vla-98-BAL-8959&from_type=vast)

**Домашнее задание**:

1) набивание мяча на ладонной и тыльной стороне ракетки;

2) удержание мяча на ладонной и тыльной стороне ракетки .

**Обратная связь:**

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