ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

(замещение Мальцева Сергея Александровича)

**Дата проведения:** 10 февраля 2022 года в 16ч.00мин.

**Объединение:** «Настольный теннис»

**Программа:** «Настольный теннис»

**Группа:** 03-54

**Тема: Техника игры. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.**

**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. Изучение передвижений

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.**

Техника настольного тенниса крайне важна для любого уровня игроков. Ведь именно хороший технический арсенал позволяет на полную мощь использовать разнообразные тактические схемы настольного тенниса.

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.

Если вы играете в настольный теннис и хотите достичь успехов на своем уровне (или перейти на более высокий), то **топ-спин справа** надо изучать и совершенствовать постоянно. В современной игре большинство атакующих ударов это топ-спины, и топ-спин справа при этом доминирует. Этот технический элемент является мощнейшим оружием на всех уровнях игры, от спортсменов-любителей до звезд мирового уровня.

Топ-спин справа построен на базе удара «наката справа». При этом добавлены: дополнительная скорость, вращение и сила. Прежде, чем начать изучать топ-спин справа, вы должны овладеть другими базовыми ударами и освоить технически правильный накат справа. Тогда процесс обучения будет протекать плавно, и вы будете иметь перспективу долгосрочного развития и прогрессирования как игрок.

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

**Топ-спин слева**, так же, как и топ-спин справа, может быть быстрым и медленным. Как правило, быстрые очень редки. Ими владеют немногие. А топ-спин слева при вертикальной (азиатской) хватке вообще не применяется, так как при этом необходимо слишком быстро и сильно выворачивать кисть.

Топ-спин слева выполняют почти так же, как и накат слева. Однако есть в нем некоторые отличительные особенности. Познакомимся с ними. Движение здесь более широкое и энергичное, идет как бы вокруг локтя. «Обкатывая» мяч, активно работает кисть, также активно в работе участвует и туловище: вес тела переносят с левой ноги на правую. Остальные правила выполнения топ-спина слева те же, что и при топ-спине справа.

<https://www.youtube.com/watch?v=EVCSJajSuEg4>.

**Способы передвижений в настольном теннисе:**

[**https://tenic.ru/sposoby-peredvizhenij/**](https://tenic.ru/sposoby-peredvizhenij/)

 **Заключительная часть.**

Упражнения на столе (если есть возможность):

1.топ-спин справа

2.топ-спин слева

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, топ-спин (справа, слева), 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.