**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Азбука настольного тенниса»

Программа: «Азбука настольного тенниса»

Группа: 01-76

Дата проведения: 12.12.2023

Время проведения: 15.10

Тема: «Крученая подача. Игра на дальней дистанции».

**Цель занятия:**

1**.** Формирование здорового образа жизни (стремление к здоровому образу жизни) через занятия настольного тенниса.

2.Отработка техники подачи и приема мяча с одношажным способом передвижения у стола.
**Задачи:**

1. Закрепить технику исполнения, полученную на предыдущих занятиях;

2. Познакомить с новыми техниками подачи мяча.

Ход занятия:

**1.Подготовительная часть**

1.Основная цель разминки – подготовить организм к предстоящей работе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Ходьба и её разновидности: а) ходьба на носках; б) ходьба на пятках; в) на внутренней стороне стопы; г) на внешней стороне стопы; д) перекатом с пятки на носок. | 30 сек | Спина ровно. При шаге пружинчатые движения в коленном суставе. Постановка стопы мягкая. |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте1) И. п.- стойка, руки на поясе.1- руки к плечам, 2-руки вверх,3- руки к плечам, 4- и. п.2) И. п. - стойка, ноги врозь.1- правую ногу назад на носок, руки вверх,2-и.п., 3-левую ногу назад на носок, 4-и.п.3) И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.1 - наклон головы вперед,2- и. п., 3-влево, 4-и.п., 5 - вправо,6-и.п. 7-вперед, 8-и.п.4) И. п.- стойка, ноги врозь, руки вперед - в стороны1-сгибание пальцев рук, 2- и. п.5) И. п.- стойка, ноги врозь, руки к плечам.1-4 круговые движения руками вперед, 5-8- назад.6) И. п.- стойка, ноги врозь руки вперед.1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь, 5-8- наружу.7) И. п.- стойка, ноги врозь, руки в замок за голову. 1-2 поворот вправо, 3-4-влево.8) И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.1 - наклон к левой ноге,2- вперед, 3- к правой ноге, 4- и. п.9) И. п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.1-наклон вперед, 2-и.п.,3- присед, руки вперед, 4- и. п.10) И. п.- о. с. 1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п., 3-прыжок, ноги врозь, руки вверх, 4-и.п. | 2х8раз | Спина ровно. Следить за постановкой ног при выполнении упражнений. Каждое движение выполняется под счет. |

2. **Основная часть**

Подачи в современном настольном теннисе представляют собой особый прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Основная задача его — введение мяча в игру. А подавать, так же, как и принимать, подачи за одну партию приходится в среднем 20—25 раз. Поэтому без хорошей подачи не может быть хорошей игры на счет.

Подачи, точно так же как и удары, можно выполнять справа и слева. Для этого можно использовать уже знакомые вам удары срезкой или накатом. Однако наибольшую сложность для соперника представляют подачи, в которых мячу придается смешанное вращение.

Технику выполнения подачи можно разделить на две части: подброс мяча и сам удар. Мяч подбрасывают с открытой ладони. При этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре вытянуты и плотно сомкнуты. Руку с лежащим на ней мячом держите перед собой или сбоку от себя так вам удобнее будет выполнять подброс. Обязательно следите за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом — в этом случае подача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту, но не ниже сантиметров 16 от уровня стола. Однако самое главное при подаче — это момент взаимодействия ракетки с мячом.

Рассмотрим  подачу **“маятник”** или **крученая подача**. Она получила название от самого движения. Потому что предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения.

Осваивая технику подачи нужно обратить внимание на такие детали:

- Меняется хватка ракетки. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают большим и указательным пальцами.

- Качество выполненной подачи от активной работы кисти при ударе, необходимо максимально расслабить кисть.

Рассмотрим основные типы подач с вращением, которые чаще всего используют новички:

**Подача слева с боковым вращением**. Подачи слева наиболее опасны для принимающего, так как подающий примерно одинаковым движением может совершить как длинную, так и короткую подачу. Подкручивание, при этом, может быть, как правым-боковым-нижним, так и правым-боковым-верхним.

**«Маятник» справа с боковым вращением**. Этот тип ввода мяча в игру производится с правой стороны. За счёт движения ракетки справа налево шарику придаётся левое боковое вращение.

**Подачи мяча с обратным вращением**. Более сложный ввод мяча, использующийся для укороченных подач.

**Заключительная часть:**

Комплекс специальных упражнений теннисиста:

- удерживание теннисного мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки;

- удерживание теннисного мяча на ракетке во время приседания;

- набивание теннисного мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки; имитация перемещений теннисиста приставными шагами вправо, влево;

-накат справа;

-перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю («забегание») при

накате слева налево;

 -подрезка справа.

**Домашнее задание**:

-удерживание теннисного мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки;

- удерживание теннисного мяча на ракетке во время приседания;

- набивание теннисного мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки.