План- конспект  
открытого занятия в объединении  
«Настольный теннис»  
**Тема: «Передвижение у стола.**  
**Техника подачи и приема мяча»**

**Дата проведения:**

**Место проведения: Спортивный зал ДЮСШ №6  
Тренер- преподаватель: Гюльметова Сияраханум Хановна**

**Тема: «Передвижение у стола. Техника подачи и приема мяча».**  
**Цель:** отработка техники подачи и приема мяча с одношажным способом передвижения у стола.  
**Задачи:**  
1. выработать навыки приема подачи справа и слева с учетом позиции рук, ног и туловища;  
2. отработать движения у стола, исходя из основной стойки теннисиста;  
3. отработать технику подачи мяча;  
4. развивать координацию движения, гибкость, быстроту и скорость реакции, необходимых игроку.  
5. воспитывать волевые качества личности, чувство ответственности, товарищества и дисциплинированности.  
**Форма проведения занятия:**  
тренировочная игра для детей с элементами настольного тенниса и поэтапным усложнением заданий.  
**Оборудование и материалы:**  
теннисный стол, ракетки, мячи.  
**Ход занятия:**  
**I. Организационный момент.**  
Проверка готовности детей к занятию. Проведение инструктажа по технике безопасности на тренировке.  
**II. Основная часть.**  
*Задача*: отработать технику удара по мячу.  
1. Комплекс разминочных упражнений для рук, ног и туловища.

ПОЙМАЙ ШАРИК ПРАВОЙ РУКОЙ  
Учитывая исходную позицию, игрок должен стать на расстоянии 50-60 см  
от края стола. Это правило об исходной позиции игрока при игре в настольный теннис.  
Сложность этого задания в том, чтобы игрок без спешки нашел тот момент и ту позицию ладони, при которой шарик сам влетает в руку.

ПОЙМАЙ ШАРИК ЛЕВОЙ РУКОЙ.Полностью повторяем 1-ое задание, но только другой рукой.  
Сложность этого задания состоит в том, что у детей больше развита рука, которой пишут, рисуют, а другая в своем развитии отстает, поэтому поймать шарик оказывается далеко не просто.  
2. Тренировочная игра.

УДАРЬ ПО ШАРИКУ.  
Для выполнения задания выходит учащийся. Учитывая исходную позицию при игре в настольный теннис, взять в руку ракетку европейской хваткой и с подачи педагога ударить по шарику, но только после того, как тот, коснется стола, поднимется и начнет падать. Попытка считается результативной, если шарик полетел только вперед, а не в сторону.  
Сложность этого задания состоит в том, чтобы ракетка при соприкосновении с шариком оставалась бы в вертикальном положении. Только тогда шарик полетит в нужном направлении, а именно вперед.

ДОСТИГНИ ЦЕЛИ.  
Полностью повторяем 1-е задание, но только теперь игроку нужно постараться и послать шарик с той силой, чтобы тот коснулся противоположной половины стола. В результате, если шарик достигнет цели, то попытка считается результативной.

ДЕРЖИ МЕНЯ, ДЕРЖИ.  
Задание от этапа к этапу становится все сложнее. Теперь каждому игроку с подачи педагога нужно как можно дольше подержать шарик в игре. Сколько раз шарик от его ракетки коснется другой половины стола, столько очков он получит.  
Держать шарик в игре, но при этом не забывать о позе теннисиста, о движении рук, ног, о хватке ракетки.

ПОДАЧА  
Полностью повторяем 3-е задание, но теперь игрок сам подает т.е. вводит мяч в игру.  
 **III. Закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков.**  
Задача: закрепить технику удара по мячу и технику передвижения у стола с помощью игры «СОЛНЫШКО».  
3-4 игрока выходят к столу. У каждого ракетка. Игроки занимают место у стола, стоя друг за другом с интервалом в 1 метр и каждый, выполнив с педагогом задание 2, быстро освобождает место у стола другому игроку. Так они, держа шарик в игре, должны пройти круг. Если шарик оказался вне игры, то начинает новую попытку тот, кто «заронил». Закончились 3 попытки. Если игроки не смогли пройти круг, то очки за задание не получают.

**IV. Подведение итогов.**  
Подводятся итоги тренировочной игры. Домашнее задание.