

Гезалов Фазиль Назир оглы, педагог ДО,  
Филиал МАУ ДО ЦДО г. Мирный в п. Светлый,  
Мирнинский / п.Светлый  
«План занятия по настольному теннису»  
**Тема:** Накат справа

### План занятия по настольному теннису.

**Предмет:** Настольный теннис

**Тема:** Накат справа

**Тип занятия:** комбинированный

**Цель занятия:** Укрепление организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**1. Образовательные:** Техника наката справа, срезки справа. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

**2. Развивающие:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; развивать интеллект, развить ловкость, профилактика близорукости и дальновзоркости.

**3. Воспитательные:** содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

**Место проведения:** спортивный зал ФМАУ ДО ЦДО г. Мирный в п. Светлый

**Инвентарь:** свисток, теннисные ракетки, мячи, стол, сетка, секундомер.

**Время:** 45 минут

**Педагог ДО:** Гезалов Ф.Н.

### Ход урока

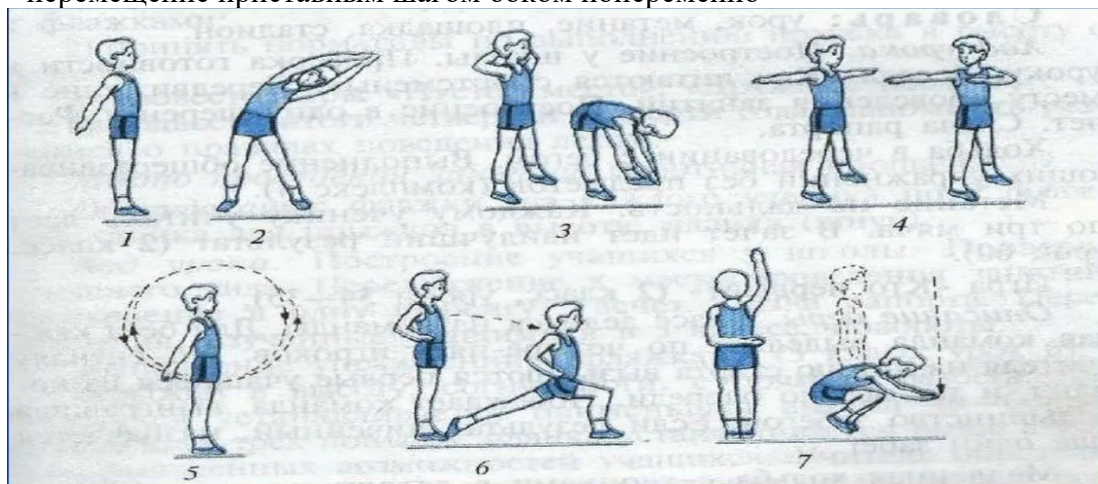
#### 1.Организационный момент: 5 мин.

Построение, объявление темы и целей занятия.

#### 2. Разминка:15 мин.

Общеразвивающие упражнения в движении:

- руки в стороны, вращение в лучезапястных суставах;
- руки в стороны, вращение в локтевых суставах;
- вращение в плечевых суставах;
- ускоренная ходьба;
- бег;
- перемещение приставным шагом правым боком;
- перемещение приставным шагом левым боком;
- перемещение приставным шагом боком попеременно



### 3. Основная часть: 20 мин.

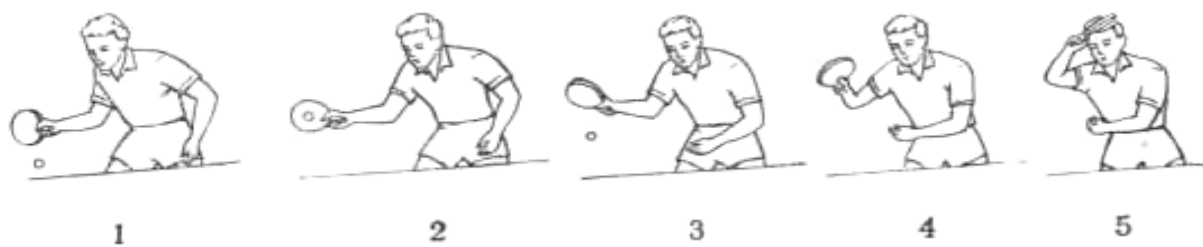
Сегодня мы с вами будем изучать накат справа. **Накат справа** — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается, как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

1. Выполнить накат справа с набрасывания партнера.



2. Выполнить накат справа в целом.



### 4. Заключительная часть: 5 мин.

Подведение итогов занятия.  
Разбор допущенных ошибок.