

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей Собинского района  
Детский (подростковый) центр г. Лакинска

## **Конспект открытого занятия**

**Объединение: «Теннис»**

**Тема: «Срезка»**

**Педагог: Девиченская Антонина Николаевна**

**Лакинск 2013**

**Цель:** привлечение подрастающего поколения к спорту, укрепление здоровья, формирование нравственных качеств личности.

**Задачи:**

- развитие координации движений, двигательной памяти и скорости мышления;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом, добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим;
- привитие норм спортивной этики;
- развитие морально-волевых качеств и психологической устойчивости.

**Оборудование:**

- теннисный стол;
- сетка;
- 2 ракетки;
- теннисный шарик.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **1. Вводная часть.**

Поздороваться с учащимися. Проверить по журналу присутствующих. Объявить тему занятия, цели и задачи. Рассказать о ходе занятия.

### **2. Подготовительный этап.**

Педагог: Сегодня на занятии мы познакомимся с одним из основных приёмов игры. Даже опытные игроки часто используют этот удар. Принять подачу, отразить короткий мяч или самому сыграть коротко, тем самым не дать возможности противнику начать атаку – всё это осуществляется с помощью срезки. Мячу во время этого удара придаётся нижнее вращение (обратное направлению его полёта), и летит он более медленно по низкой траектории. Название этого удара произошло, очевидно, оттого, что выполнение движения похоже на аналогичное движение, когда мы что-нибудь срезаем.

### **3. Основной этап**

Существует срезка слева и срезка справа. Рассмотрим выполнение срезки слева. Она выполняется сначала из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развёрнуто вполборота влево и немного наклонено вперёд. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно  $45^{\circ}$  к столу, левая – сзади, параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. При замахе перед ударом руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперёд – вниз. При этом вес тела переносится с левой ноги на правую. Однако, траектория движения не прямолинейна, а дугообразна. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда хочешь послать мяч – в левый угол, в середину или в правый угол стола. При этом надо помнить: для того, чтобы мяч летел по низкой траектории над сеткой, надо регулировать угол наклона ракетки, и движение её направлять на верхний белый край сетки.

Ракетка должна придать мячу поступательную и вертикальную скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча. Нужно стараться, чтобы мяч ударился ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обогнуть мяч, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, закручивает его в нужном направлении.

Особое внимание обратите на угол наклона ракетки и место контакта ракетки с мячом, так как они зависят от направления и скорости вращения приходящего мяча, и от той скорости вращения, которую вы хотите придать ему. (Показ, выполнение удара).

Теперь каждый из вас попробует выполнить этот удар.

Рассмотрим срезку справа. Срезку справа, также как и все удары ладонной стороной ракетки, выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развёрнуто вполборота вправо и немного наклонено вперёд. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: левая нога впереди, правая – сзади, параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки. При замахе руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперёд – вниз. При этом вес тела переносится на левую ногу. Не забудьте проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной вогнутой траектории. Этим обеспечивается точное управление полётом мяча. «Нос» ракетки, также как и при срезке слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда вы хотите послать мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу большую скорость вращения. Удар надо выполнять по правой нижней четверти мяча так, чтобы он пришёлся чуть ниже середины ракетки. При этом старайтесь ракеткой как бы «прогладить» мяч по его нижней части. (показ выполнения удара).

Теперь каждый из вас попробует выполнить срезку справа.

### **3.Заключительная часть.**

Итак, сегодня на занятии мы познакомились со срезкой справа и слева, попробовали выполнить этот удар.