

*Настольный теннис*  
*урок физической*  
*культуры*  
*6 класс*



*Гераськин А. А.*

*Учитель физической культуры*

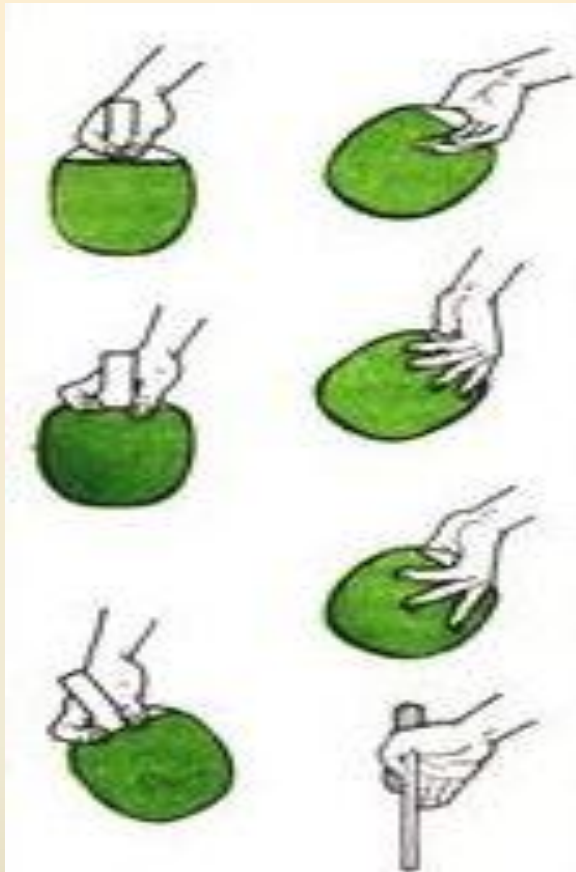
*МБОУ СОШ №3 им. Атаманова М.И. Платова*

*г. Новочеркасск*

# Содержание

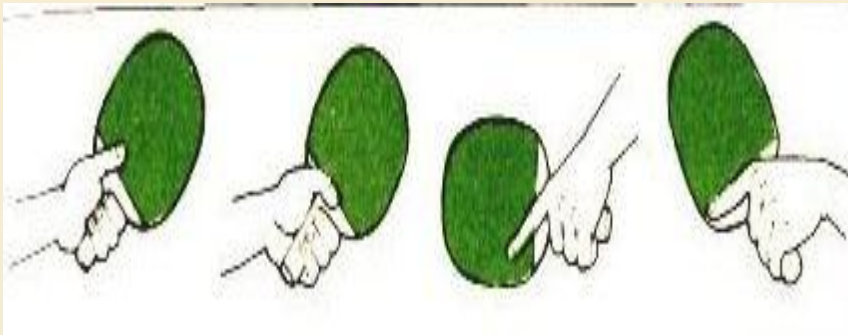
- Способы держания ракетки(хватка)
- Основная стойка игрока
- Поддача
  - Поддача-маятник
  - Поддача-веер
- Атакующий удар
  - Срезка справа
  - Срезка слева

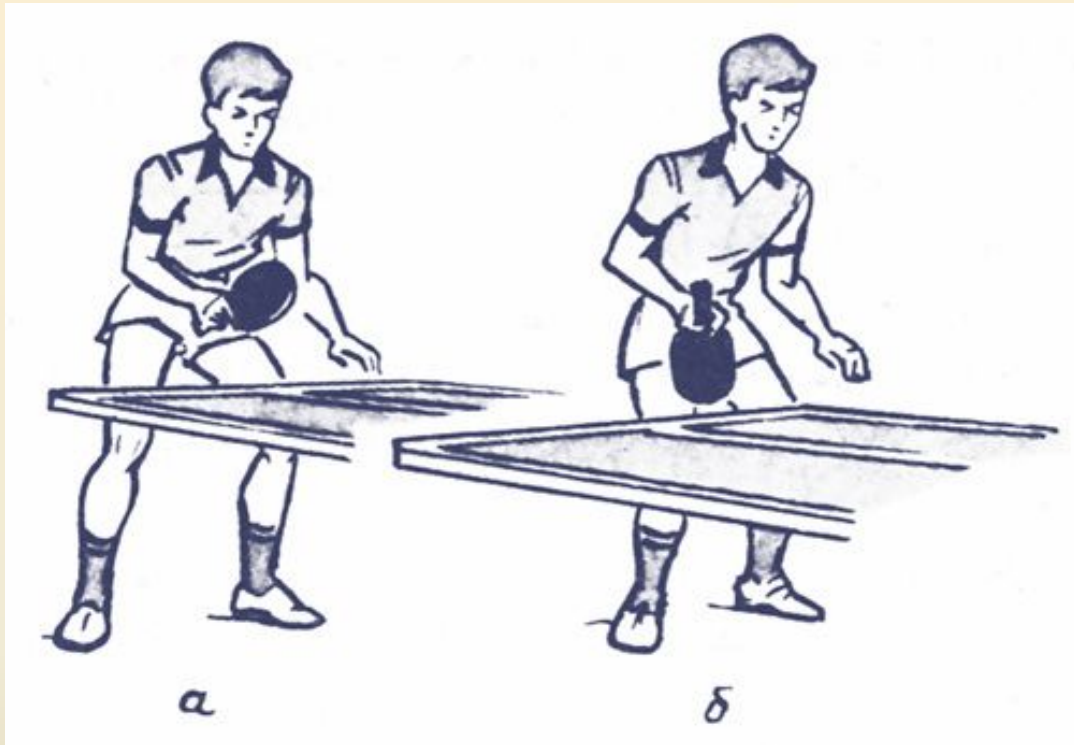




*Вертикальная(азиатская) «хватка пером». Это хватка при которой играет ладонная сторона ракетки. Она обеспечивает очень высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи.*

*Горизонтальная (европейская) - «хватка ножа» . Лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов. Играть обе стороны ракетки*

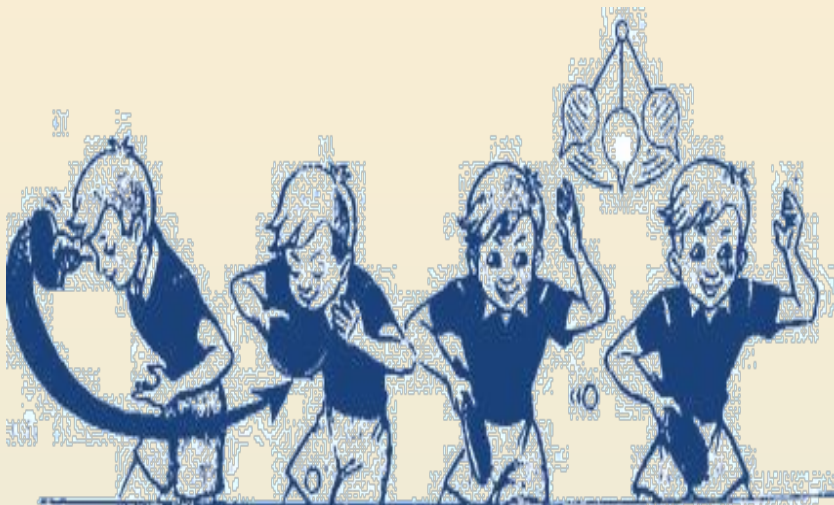




*Основная стойка игрока  
перед началом  
розыгрыша очка, при  
приёме подачи*



*подача «маятник»  
выполняется тыльной  
стороной ракетки.  
Название это происходит  
от самого движения, так  
как предплечье и кисть с  
ракеткой двигаются по  
траектории  
действительно, как  
маятник: слева направо  
при выполнении подачи  
тыльной стороной  
ракетки*



*Подача «маятник»  
ладонной стороной  
ракетки. С помощью  
этой подачи мячу можно  
придавать различное  
вращение, в зависимости  
от того, в какой момент  
времени происходит  
соударение ракетки с  
мячом – в начале, в  
середине или в конце  
движения*





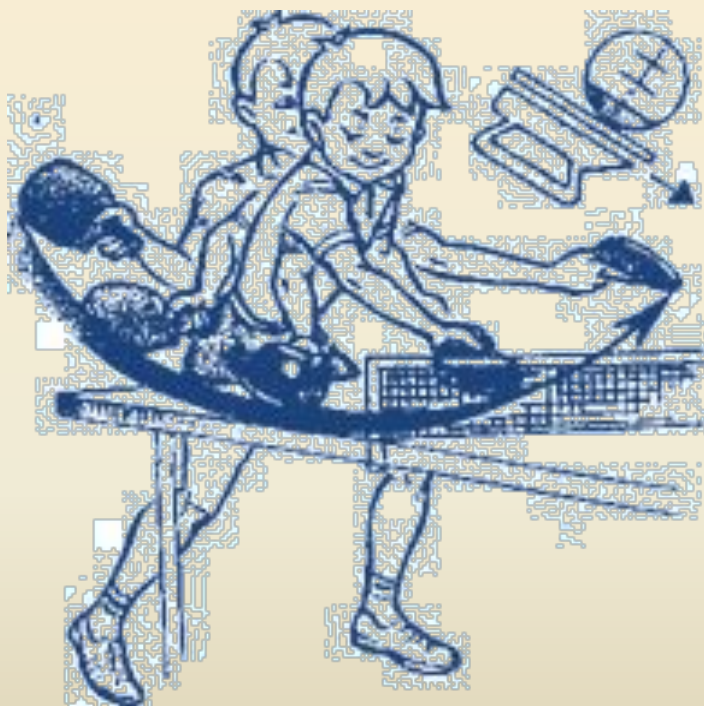
***Подача «веер»***  
*выполняется, как  
правило, только  
ладонной стороной  
ракетки. Рука  
описывает  
полукруг,  
направленный  
выпуклой стороной  
вверх.*



## *Срезка слева*

*При замахе перед ударом руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз*





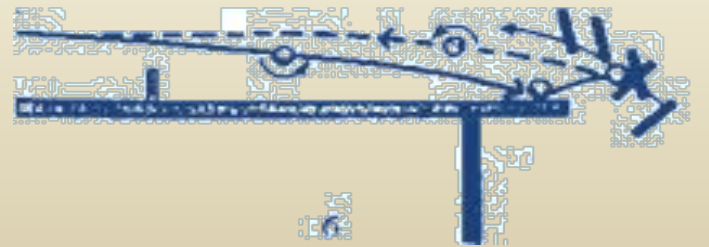
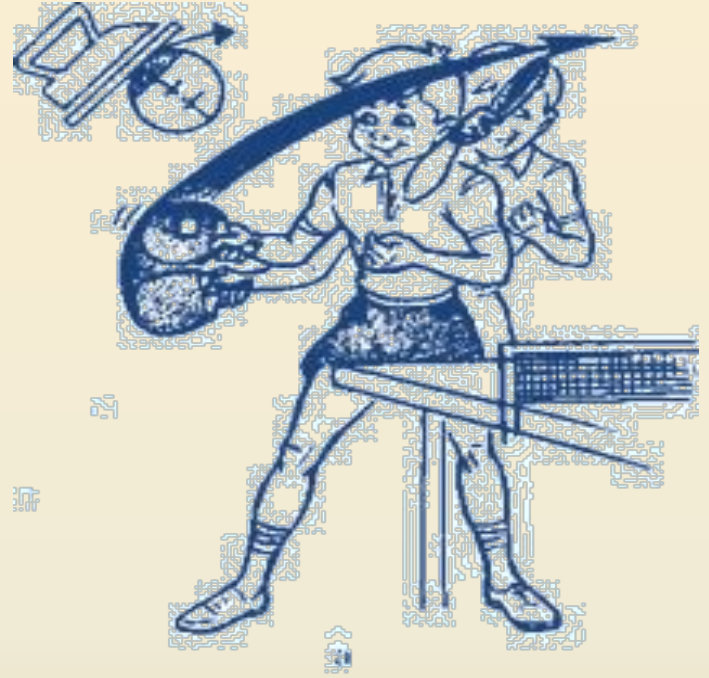
*Срезка справа При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу.*



▣ **Накат слева.** Накат слева выполняется из левосторонней стойки. При замахе ракетка опускается к левому бедру. Удар выполняется движением руки с ракеткой снизу—вверх—вперед. Ракетка, накрывая мяч, как бы гладит его по верхней части. «Нос» ракетки в начале движения смотрит вниз, а в конце удара – вверх—в сторону



□ *Накат справа* один из основных атакующих приемов, которым большинство игроков выигрывают очки. Он выполняется из правосторонней стойки,



## *Используемые ресурсы:*

- <http://play-ping-pong.ru/texnika-igry/ishodnaya-stojka-i-osnovnye-principy-udarov/>
- <http://play-ping-pong.ru/texnika-igry/ishodnaya-stojka-i-osnovnye-principy-udarov/>
- [http://fictionbook.ru/author/galina\\_vasilevna\\_barchukova/uchis\\_igrat\\_v\\_nastolnyyi\\_tennis/read\\_online.html?page=2](http://fictionbook.ru/author/galina_vasilevna_barchukova/uchis_igrat_v_nastolnyyi_tennis/read_online.html?page=2)