

Настольный теннис

урок физической

культуры

6 класс



Гераськин А. А.

Учитель физической культуры

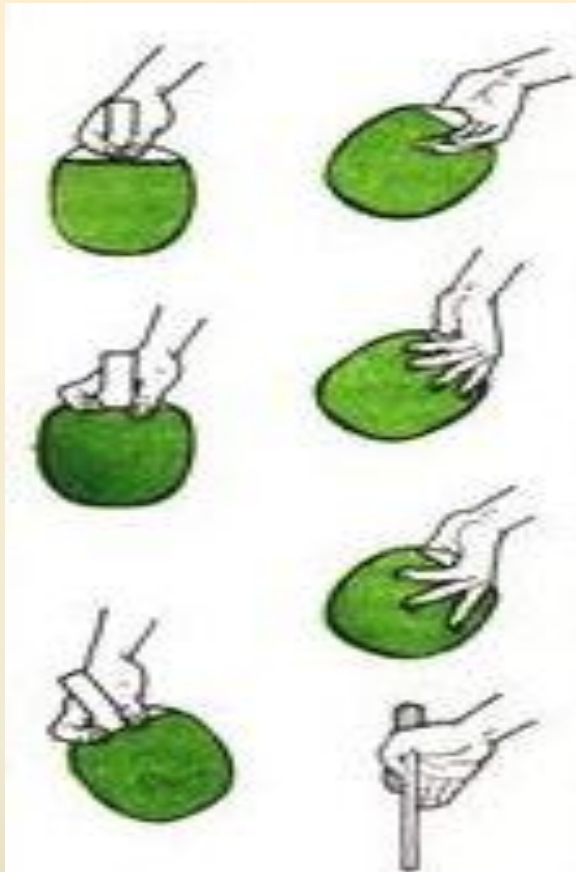
МБОУ СОШ №3 им. Атаманова М.И. Платова

г. Новочеркасск

Содержание

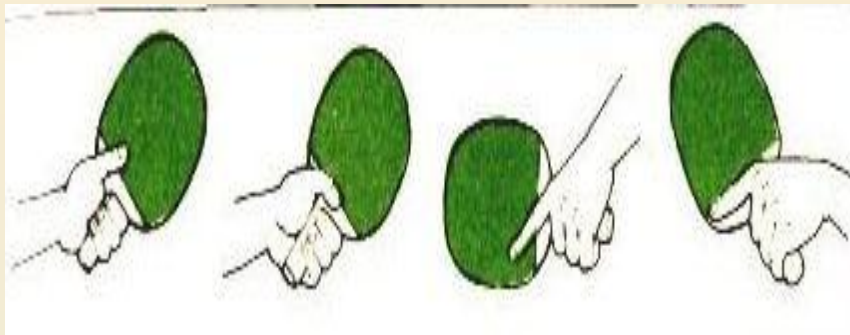
- Способы держания ракетки(хватка)
- Основная стойка игрока
- Подача
 - Подача-маятник
 - Подача-веер
- Атакующий удар
 - Срезка справа
 - Срезка слева

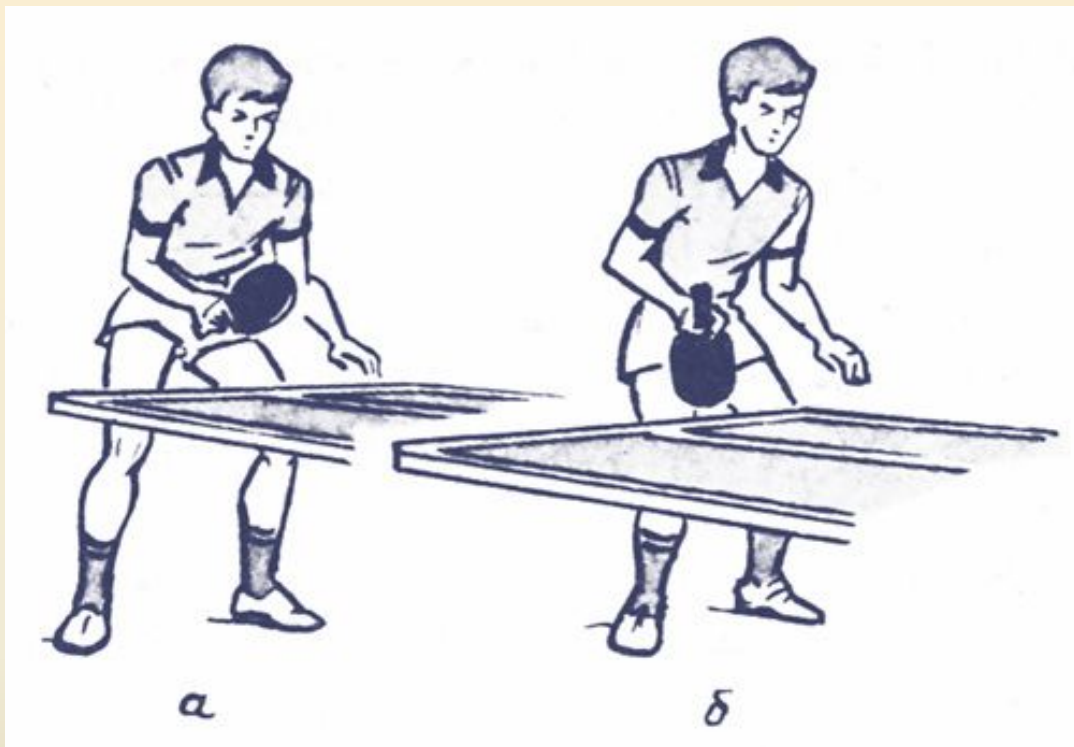




Вертикальная(азиатская) «хватка пером». Это хватка при которой играет ладонная сторона ракетки. Она обеспечивает очень высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи.

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

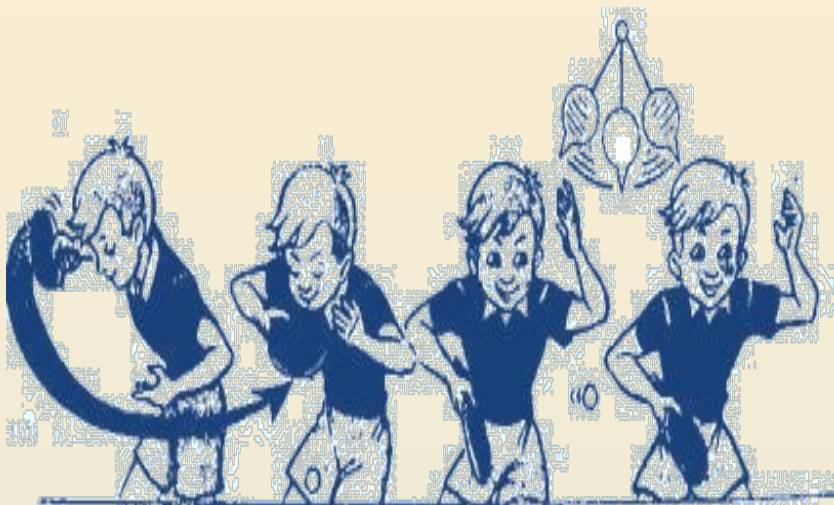




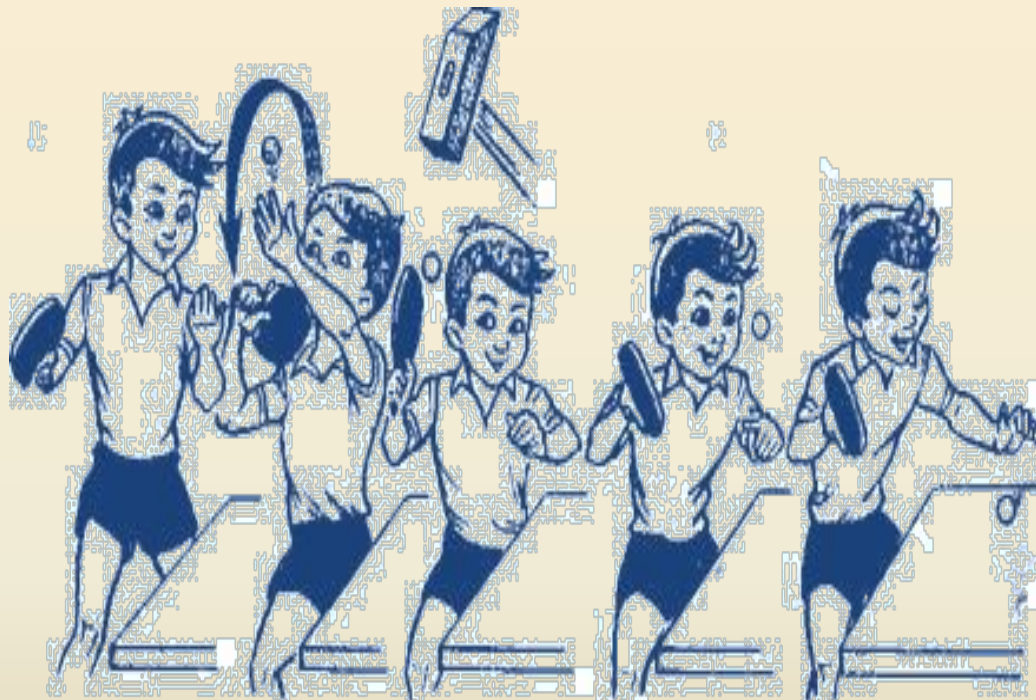
*Основная стойка игрока
перед началом
розыгрыша очка, при
приёме подачи*



*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*



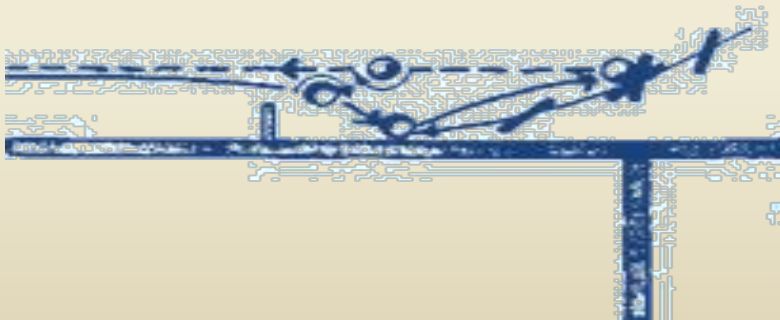
Подача «маятник»
ладонной стороной
ракетки. С помощью
этой подачи мячу можно
придавать различное
вращение, в зависимости
от того, в какой момент
времени происходит
соударение ракетки с
мячом — в начале, в
середине или в конце
движения

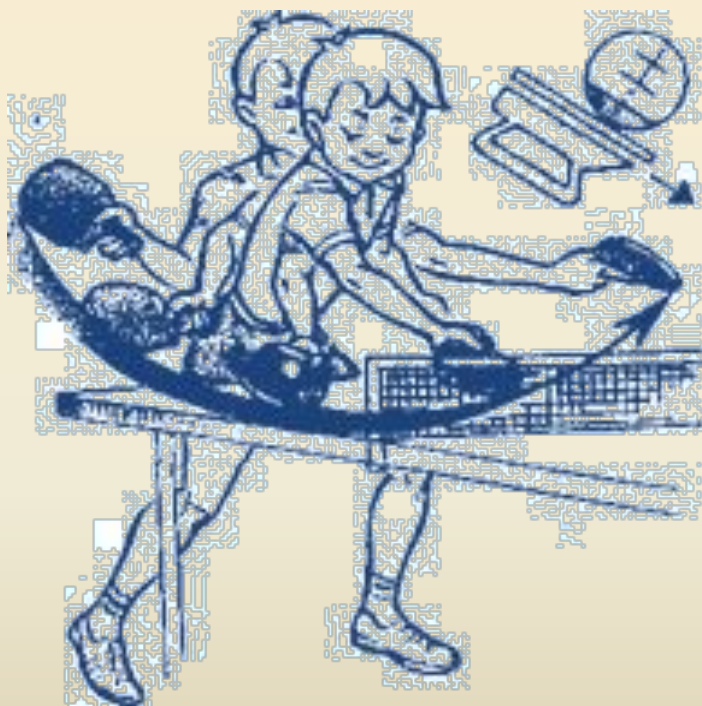


Подача «веер»
выполняется, как
правило, только
ладонной стороной
ракетки. Рука
описывает
полукруг,
направленный
выпуклой стороной
вверх.

Срезка слева

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





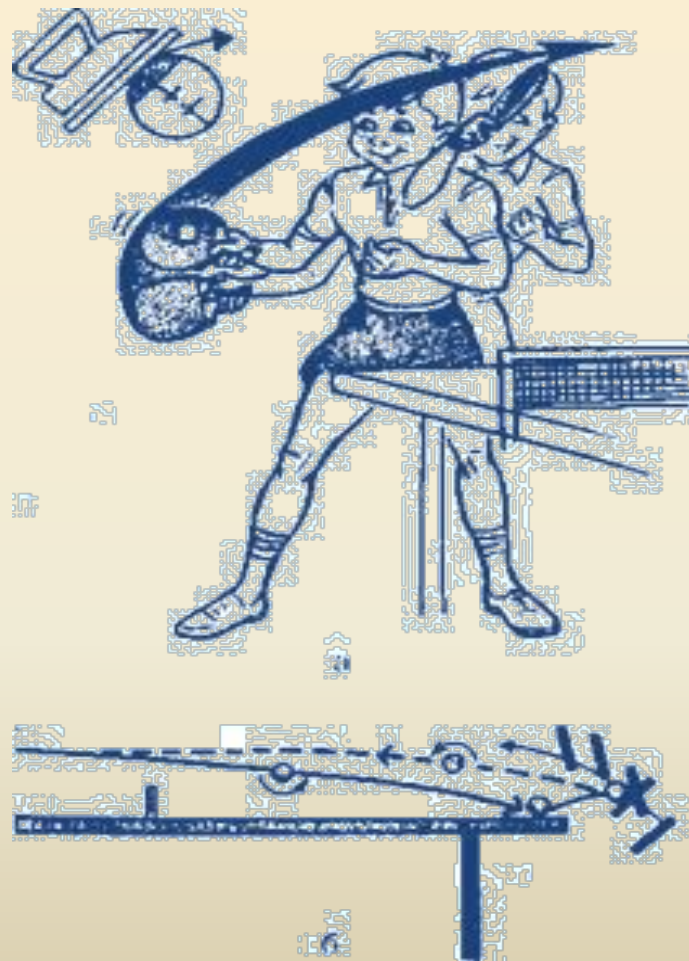
Срезка справа При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу.



▣ **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_nastolnyiyyi_tennis/read_online.html?page=2