

## МОУ "Аристовская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Педагогический  
совет школы

Протокол № 1 от « 29 »  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_   
Кан Светлана Леонидовна

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_   
Куксарева  
Анатолевна

Ольга

Приказ № 80 от « 1 »  
сентября 2023 г.

### Рабочая программа по внеурочной деятельности

#### Спортивно-оздоровительного направления

#### «Настольный теннис»

3 класс

2023 – 2024 учебный год

Составитель программы

Учитель Чулихина Ж.В.

2023 год

## Пояснительная записка

Настольный теннис — прекрасный, увлекательный вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Этим видом спорта могут заниматься люди разных возрастов от детского сада до глубокого пенсионного возраста, инвалиды, он может использоваться в качестве восстановительных средств после перенесения многих видов заболеваний.

Программа «Настольный теннис», включена во внеурочную деятельность с целью развития здорового образа жизни и привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и во исполнение постановления «О реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений — спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества» .

Актуальность программы обусловлена тем, что ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает **следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;  
расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Содержание программы**

Согласно методическим рекомендациям по проведению третьего часа физической культуры в недельном объёме учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ, предлагается программа в рамках школьного образования, которая состоит из набора основных модулей, которые должны повысить роль физической культуры в воспитании современных школьников, укрепить их здоровье.

При разработке программы третьего часа физической культуры в общеобразовательных школах предлагается модуль, включающий в себя: разделы подвижные игры для развития физических способностей и настольный теннис.

**Раздел I. «Азбука подвижных игр»** включает организацию, составление и проведение игр, наиболее популярных в данной местности.

**Раздел II. «Букварь настольного тенниса»** включает обучение основам техники и тактики игры в настольный теннис.

## Тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
<b>1</b>	<b>«Азбука подвижных игр»</b>	<b>8</b>
1.1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	2
1.2	Подвижные игры с предметами	2
1.3	Подвижные игры с элементами настольного тенниса	4
<b>2</b>	<b>«Букварь настольного тенниса»</b>	<b>26</b>
2.1	Основы теории игры в настольный теннис	2
2.2	Основы техники игры в настольный теннис	14
2.3	Основы тактики игры в настольный теннис	6
2.4	Общая и специальная физическая подготовка	4
2.4	Контрольные нормативы и соревнования	4
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>

## Содержание

**«Азбука подвижных игр».** Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Салки с мячом», «Волк во рву», «Хвостики», «Невод», «Кто быстрее», «Догони и коснись», «Раки», «Через холодный ручей».

Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур», «Горячий хлеб», «Мотальщики катушек», «Веревочка под ногами», «Рапиристы».

Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Подвижные игры: «Попади в цель», «Поймай отскок», «Жонглирование мячом», «Быстрые пальцы», «Кто больше».

16

**«Букварь настольного тенниса».** Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на

двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8—16 тактов.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колено, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1—2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые. Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 30—60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 15—20 м. Пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения — прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала — имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов; по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе — с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки

расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удар «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные)—нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку»— один против двух, один против пяти, контрольное соревнование.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Основы методики обучения и тренировки теннисистов. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс, его задачи и содержание. Взаимосвязь всестороннего физического развития, технической и тактической подготовки с воспитанием морально-волевых качеств юных спортсменов. Планирование учебно-тренировочных занятий. Последовательность обучения. Взаимосвязь изучения техники и тактики игры с воспитанием необходимых физических и волевых качеств. Периодизация тренировочного процесса. Задачи и средства каждого периода. Значение регулярной круглогодичной тренировки для

достижения высоких спортивных результатов. Значение сознательности, активности в обучении и тренировке.

Урок — основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Общее понятие о построении урока и его содержании, особенности групповых и индивидуальных уроков. Разминка перед соревнованием и ее содержание.

Практические занятия. Проведение самостоятельной разминки и целиком занятия, составление плана тренировки на одно и несколько занятий.

Правила соревнований, их организация. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Обязанности и права участников. Ознакомление с различными способами проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Соревнования.

### **Формы и средства контроля**

Управление спортивной подготовкой детей в настольный теннис предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение учебных планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок.

По мере прохождения учебного материала проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по общефизической и технической подготовке.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### **Контрольные нормативы по освоению программы**

мальчики

№	Вид упражнения	Возраст	
		7-8лет	9-10лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95

девочки

№	Вид упражнения	Возраст	
		7-8лет	9-10лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94

7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5

## **Литература**

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса М.: Издательский центр «Академия», 2006

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2006

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

## **Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 х 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 6-9 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет

должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь Деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой учителя.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечание</b>
1	Столы теннисные	10	
2	Ракетки теннисные	25	

3	Мячи для настольного тенниса	50	
4	Жилетки игровые (разные цвета)	25	Наполняемость класса – 15-25 человек
5	Малые мячи для большого тенниса	30	Наполняемость класса – 15-25 человек
6	Гантели, эспандеры, резиновые жгуты	30	Наполняемость класса – 15-25 человек
7	Гимнастическая палка	30	Наполняемость класса – 15-25 человек
19	Гимнастические коврики	30	Наполняемость класса – 15-25 человек
20	Мячи резиновые	30	Наполняемость класса – 15-25 человек

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Упражнения для этапа начального обучения**

Начальное обучение должно вестись в аспектах общей и специальной физической подготовки, психического стимулирования и технико-тактического обучения.

Начальное обучение основным техническим приемам не может осуществляться сразу в сложных условиях, поэтому ему предшествуют подготовительные упражнения, а условия игры упрощаются.

### **Имитационные упражнения без мяча.**

Различные виды жонглирования и подбрасывания мяча (от одного до трех-четырех мячей).

Упражнения с мячом и ракеткой: легкие серийные удары по мячу пи (по времени или счету).

Занимающиеся становятся в круг и передают мяч подрезкой справа по кругу; то же, но подрезкой слева налево.

Занимающиеся становятся друг против друга на расстоянии 4—в обучаются в отдаче мяча тыльной стороной ракетки.

Упражнения у тренировочной стенки: удар подрезкой слева; удар справа без вращения мяча; удар подрезкой справа; удар слева—снизу—сверху

5. Упражнения у стола: шаги, выпады, прыжки.

Удары толчком слева и справа по подброшенному на стол мячу

Перекидка мяча ударами подрезкой слева и справа (то же удар «накатом»).

«Крутиловка» с выбыванием участвующих после трех—пяти ошибок.

Эти занятия могут быть построены в виде соревнований.

Важной группой подводящих упражнений являются, упражнения с мячом, или школа мяча. Упражняясь с мячом, ученик приспособливается к различной скорости его полета и отскока от земли.

Рекомендуется учить ученика ловить мяч в различных по высоте точках отскока и с лета, при в относительно простых условиях развивает координацию движений.

Осваивающий настольный теннис должен научиться очень внимательно следить за мячом время его полета, и особенно при ловле, ловить мяч и правой, и левой рукой. Для этого применяются следующие упражнения.

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) и ловля его двумя руками и той же рукой после отскока (с лета); подбрасывание правой (левой) и ловить левой (правой). Мяч нужно подбрасывать рукой от плеча, ловить впереди от себя на уровне груди почти полностью выпрямленной рукой, внимательно смотреть на него. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой впереди несколько на себя и ловля правой (левой) движением, близким к удару справа в средней от отскока точках.

2. То же упражнение, только мяч бросают в стенку, а затем ловят после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

3. Игра о стенку двумя (тремя) мячами. Жонглирование двумя (тремя) мячами.

Упражнения с ракеткой способствуют развитию подвижности лучезапястных, локтевых и плечевых суставах и укреплению мышц, участвующих в этих движениях. Ниже приведены наиболее употребляемые упражнения этой группы.

1. Игрок берет ракетку за шейку перпендикулярно к продольной оси ракетки и начинает вращать ее перед собой, поворачивая в локтевом суставе вместе с кистью внутрь и наружу. Условия выполнения упражнения усложняют по мере перехватывания ракетки ближе к ручке.

Ракетку держат за ручку. Игрок делает рукой круги большого радиуса от плеча перед собой — вправо и влево, сбоку от себя — вперед и назад.

Игрок отводит опущенную вниз руку с ракеткой и несколько поворачивает ее внутрь в плечевом суставе. Затем начинает перемещать ракетку, и разгибая кисть. При этом продольная ось ракетки движется в вертикальной плоскости.

2. «Восьмерка». Ученик держит ракетку обычным способом. Из исходного положения отводит и несколько разгибает кисть в лучезапястном

суставе, одновременно немного поворачивает предплечье в локтевом суставе наружу. При этом головка ракетки поднимается вверх, как при замахе удара справа. Затем игрок приводит кисть и одновременно сгибает ее лучезапястном суставе. Получается своеобразный мини-удар справа. После того как ракетка дошла до средней линии тела спортсмена, он продолжает сгибать кисть и поворачивает предплечье немного внутрь. Таким образом, благодаря движениям кисти и предплечья головка ракетки описывает «восьмерку» во фронтальной плоскости.

Научиться лучше чувствовать мяч, умело закручивать его помогут следующие упражнения.

1. Жонглирование мячом — поочередное отбивание его правой стороной - ракетки, верхней кромкой, левой стороной, правой стороной, ручкой ракетки и т.д.

2. Жонглирование мячом только верхней кромкой ракетки.

Выполнение подкрутки мяча правой стороной ракетки (держа её уровне пояса) по ходу часовой стрелки или против нее; затем те же действия левой стороной ракетки.

Подкрутка мяча поочередно одной и другой сторонами ракетки, ходу часовой стрелки и против нее.

Поочередная подкрутка мяча правой стороной ракетки против часовой стрелки и левой стороной — по ходу часовой стрелки.

О скорости вращения мяча можно судить с помощью сделанной на нём метки, например начерченной фломастером цветной полоски.

Можно выполнять и такие упражнения: балансировка мяча; подбрасывание мяча на ракетку со стула, с ракетки на ракетку; набивание мяча как можно большее количество раз то ладонной, то тыльной стороне ракетки.

**Игры-упражнения с мячом (для мальчиков).**

Ударить мяч о стенку, перепрыгнуть через него (ноги врозь), обернуться кругом и поймать.

Лежа на спине, бросить мяч о стенку, встать и, дав мячу удариться о землю, поймать его.

3. Бросить мяч о пол, подбить его ногой о стенку и поймать.

В течение одной минуты успеть попасть мячом в цель — круг диаметром 60 см — не менее 18 раз, не заходя за черту, проведенную перед стенкой на расстоянии 4 м.

Держа мяч двумя руками за спиной, подбросить его вверх перед собой, успеть наклониться вперед, коснуться ладонью земли, выпрямиться и поймать мяч.

Ноги расставить пошире, бросить мяч кругообразно правой рукой согнутую левую ногу, низко наклонив туловище. Выпрямиться, повар туловище вправо (левую ногу выпрямить, не сдвигая с места), поймать справа, пока он не упал на пол.

Бросить мяч сбоку о пол и перепрыгнуть через него, поймать с противоположной стороны.

Бросить мяч с силой о пол, подбить головой отскочивший от пола и поймать его.

Бросить мяч вверх и вперед, сделать кувырок вперед и поймать

### **Игры-упражнения с мячом (для девочек).**

Бросить мяч о стенку, отбить его левой, правой, двумя руками и поймать. То же, но отбивая мяч кулаками.

Бросить мяч о стенку, отбить его, сложив ладони, тыльной стороной правой, левой руки; в третий раз отбить мяч сплетенными пальцами о рук; поймать мяч.

3. Бросить мяч о стенку, отбить его головой (грудью) обратно о стенку поймать.

Бросить мяч о стенку правой рукой (заведя за спину) через плечо и поймать. То же, но бросая мяч левой рукой через правое плечо.

Стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову о стенку и поймать, не поворачиваясь.

Стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову о стенку, дать ему удариться о пол; в это время успеть, подпрыгнув, повернуться кругом и поймать мяч.

## **Упражнения для изучения правильной хватки, для привыкания к ракетке и мячу.**

1. Правильная хватка ракетки перед зеркалом; имитация ударов справа и слева.
2. Подбрасывание мяча на ракетке на ходу или во время бега со сменой направлений, вперед, назад, в сторону, змейкой и т.д., подбрасывая мяч только справа, или только слева, или попеременно справа и слева.

Игра у стенки. Игра с отскока от пола, а позднее — прямо от стенки. Расстояние от стенки должно постепенно уменьшаться. Начинать с игры справа, потом слева, потом попеременно.

Игра с мячом в паре вне стола. Последовательность такая же, как и в предыдущих упражнениях.

5. Игра с половины стола, придвинутого к стенке.

## **Упражнения для изучения и совершенствования стойки и передвижений.**

1. С основной стойки с ракеткой без мяча передвижение вбок, влево, вправо приставными шагами.
2. Передвижения из основной стойки приставными шагами вбок с остановками по звуковому сигналу или с выходом в определенную позицию, заранее оговоренную. Можно организовать подвижную игру с выбыванием после первой или второй ошибки.

Упражнения 1 и 2 можно использовать, проявляя особую требовательность к позиции туловища и ног при выполнении различных ударов.

Два приставных шага боком вправо с выпадом и имитацией нападающим) (или защитного) удара справа, затем еще два приставных шага боком влево с выпадом и имитацией защитного или блокирующего удара слева. Можно это же упражнение выполнять, передвигаясь косо по диагонали или вперед—назад.

Бег вперед, зигзагом, спиной вперед, приставными шагами со сменой Исправления и короткими выпадами.