

Департамент образования Ярославской области  
Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
Рыбинский профессионально-педагогический колледж  
(ГПОУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж)

Принята на заседании  
методического совета колледжа  
от «31» августа 2023г.  
Протокол № 1



И.Г. Кирилков  
2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**Настольный теннис**  
(различные секции)

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Бедимов Семён Игоревич  
ФМО преподаватель

Реализатор(ы) программы:  
Бедимов Семён Игоревич  
ФМО преподаватель

г. Рыбинск,

2023 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	20
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>22</b>
2.1. Учебно-тематический план.....	22
2.2. Календарный учебный график.....	22
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	26
2.4. Информационно-методическое обеспечение программы.....	27
2.5. Кадровое обеспечение.....	27
2.6. Формы аттестации.....	27
2.7. Оценочные материалы.....	30
<b>Список литературы.....</b>	<b>33</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>35</b>

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Направленность программы - спортивно-оздоровительную направленность т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа спортивно-оздоровительной направленности ориентирована на укрепление здоровья, формировании навыков игры в настольный теннис, двигательных умений и навыков спортивно-оздоровительной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. На занятиях объединения даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни, настольного тенниса. Спортивно-оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

#### **Актуальность**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился ее популярностью, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой колледжа и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы студент мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности студента, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,

формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного общеразвивающего образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012

г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; «Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Группы разновозрастные (1-4 курс), наполняемость в группы:12-16 человек.

*Объем программы–156 часов*

*Формы организации образовательного процесса:* форма проведения занятий – групповая, по подгруппам, в парах, индивидуальная; *виды занятий* определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия и выполнение самостоятельной работы.

Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 5-15 минутных бесед, которые проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия.

Самостоятельная работа студентов предусмотрена на случай карантина, болезни, активированных дней: разработка реферата, презентаций, буклета по теоретической и практической темам программы.

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа продолжительностью по 45 минут. Срок реализации Программы 1 год. Продолжительность учебного процесса в соответствии с Уставом ГПОАУ ЯО

Рыбинского профессионально-педагогического колледжа - 39 учебных недель.  
Учебный план рассчитан на 4 часа в неделю.

*Режим занятий:*

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Сан ПиН 2.4.4.3172 – 14

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1	156	2	2 часа по 45 минут

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: формирование у студентов навыков игры в настольный теннис, формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физического воспитания в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

1) обучающие:

- сформировать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

2) воспитательные:

- развивать чувство социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать чувство коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

- организация досуга студентов.

3) развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Раздел 1. Введение в образовательную программу**

Тема 1. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

Тема 2. Теория: Ознакомление студентов с порядком освоения дополнительной программы «Настольный теннис». Основы методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей.

Оборудование и инвентарь: ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, сетки, и т.д. Методика воздействия физических упражнений на организм в зависимости от целей занимающегося. Способы контроля за изменениями фигуры: контроль общей физической подготовки (выполнение контрольных нормативов на силу, гибкость и выносливость); антропометрические измерения (вес, измерение отдельных частей тела портняжным сантиметром); измерение функциональных систем (частота сердечнососудистых сокращений и т.д.) Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки. Форма одежды на занятиях.

Тема 3. Практика: Выполнение элементарных физических упражнений общей физической подготовки под счет и с временными интервалами.

#### **Раздел 2. Правила игры и инвентарь.**

Тема 4. Знакомство с правилами игры в настольный теннис.

Тема 5. Содержание инвентаря и уход за ним.

Тема 6. Личная гигиена спортсмена.

Тема 7. Практика: разновидности вертикальной хватки.

Тема 8. Разновидности горизонтальной хватки

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Тема 9. Понятие о физических качествах, их развитии.

Тема 10. Составление комплексов упражнений.

Тема 11. Практика: упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Тема 12. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Тема 13. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Тема 14. Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Тема 15. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Тема 16. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Тема 17. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе.



Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.

Тема 18. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Тема 19. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером.

Тема 20. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях.

Тема 21. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала.

Тема 22. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом.

Тема 23. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Имитация движений ракеткой без мяча.

Тема 24. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Демонстрация удара преподавателем.

Тема 25. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти.

Тема 26.Изучение движений в игровой обстановке. Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

Тема 27.Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.

Тема 28.Тактический вариант: “смена игрового ритма”. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач.

Тема 29.Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Тема 30.Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Тема 31.Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.

Тема 32.Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений.

Тема 33. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

#### **Раздел 6. Игры с партнером.**

Тема 34. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Тема 35. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

#### **Раздел 7. Игры на счет в парах.**

Тема 36. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Тема 37. Игра на счет (соревнования).

Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).

Проведение игр на счет в парах.

#### **Раздел 8. Соревнования.**

Тема 38. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Тема 39. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Тема 40. Турнир по настольному теннису.

#### **Примерные комплексы и упражнения программы.**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева направо.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
10. Игра накатами по диагонали.
11. Игра накатами по линии.
12. Подача накатом.

13. Игра подрезками.
14. Игра топ-спинами
15. Подача подрезками.
16. Игра боковыми вращениями.

**Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах**

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди.
  1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге.Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой.
  2. – И. п. То же на другой ноге.Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках.  
Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками.
  - 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться.
4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек. Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – другого.

### **Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.**

Упражнения на силу для мышц рук и плечевого пояса.

1. И.п. – упор стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и туловища в упор лежа и медленное возвращение в и.п.
2. И.п. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
3. То же, нога поднята назад – вверх.
4. И.п. – стоя на скамейке в полуприсяде. Падение в упор лежа на прямых руках. Переступая руками, вернуться в и.п.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку).
6. То же, но упор руками на полу, а ноги на скамейке.
7. Передвижение на четвереньках по рейке скамейки. Может применяться как упражнение на равновесие.
8. Хожение на руках по рейке с поддержкой ног партнером.

Упражнения для мышц ног.

1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, одна нога впереди (на скамейке). Сгибая ноги, касаться коленом сзади стоящей ноги пола.
2. И.п. – стоя на одной ноге (на расстоянии шага от скамейки), другая на скамейке. Медленное приседание.
3. То же в парах, взявшись за руки.
4. Прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом 90 180 градусов. То же на одной ноге.
5. То же, стоя боком к скамейке, и перепрыгивание через скамейку.

Упражнения на силу мышц живота.

1. И.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке. Наклоны туловища назад с различными положениями рук.
2. То же сгибая ногу, стоящую на скамейке.
3. И.п. – стоя на одной ноге спиной к скамейке, другая, отведенная назад, опираясь носком на скамейку. Пружинистые наклоны туловища назад.
4. И.п. – сидя на скамейке, ноги вытянуты. Сгруппироваться, обхватывая голени руками (с задержкой в положении группировки и без задержки); затем медленно вернуться в и.п.
5. И.п. – то же, держась руками за край скамейки. Не отрывая ступни от пола, наклон туловища назад.
6. И.п. – то же. Ложиться на скамейку, принимая горизонтальное положение, и возвращаться в и.п.
7. То же, но в горизонтальном положении поднять ноги вертикально вверх.
8. И.п. – сед углом. Движения прямыми ногами вперед, назад и в стороны скрестно.
9. И.п. – лежа на скамейке, держась руками за край. Сед углом, высоко поднимая ноги (с задержкой и без задержки в этом положении).
10. И.п. – лежа на скамейке, держась вытянутыми вверх руками за края. Сгибаясь, достать ногами скамейку за головой.
11. Упражнения с партнером. И.п. – сидя на скамейке, руки вперед. Наклон туловища назад с поддержкой ног партнером и возвращение в и.п.
12. То же, но партнер удерживает высоко поднятые ноги.
13. И.п. – сед верхом на скамейке. Наклоны туловища вперед и назад. То же зацепившись носками с боков скамейки при наклоне назад.

### **Комплекс упражнений с мячом**

1.И.П.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.

наклон вперед, положить мяч на пол;выпрямиться, развести руки в стороны;наклон вперед, взять мяч;вернуться в И.П.Выполнить 10 разЗадание выполняется не сгибая колени при наклонах.

2.И.П.: стойка, мяч вниз;мяч вверх, правая нога назад на носок;вернуться в И.П.;мяч вверх, левая нога назад на носок;вернуться в И.П.Выполнить 8 раз

Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.

3.И.П.: ноги врозь, мяч внизу.

поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;вернуться в И.П.;поворот влево, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;вернуться в И.П.Выполнить 5 раз в каждую сторону.

Задание выполняется с ударом мяча у пятки правой ноги.

4.И.П.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;наклон вперед – вправо, положить мяч;стойка ноги врозь, руки вверх;наклон вперед – вправо, взять мяч;вернуться в И.П.;наклон вперед – влево, положить мяч;стойка ноги врозь, руки вверх;наклон вперед – влево, взять мяч;вернуться в И.П.Выполнить 8 раз.Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

5.И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.Отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой.10-12 разПри выполнении задания не смотреть на мяч.

6.И.П.: стойка, мяч вниз;выпад правой в сторону, мяч на грудь;вернуться в И.П.;выпад левой в сторону, мяч на грудь;вернуться в И.П.Выполнить 12 раз

При выполнении задание туловище тела не сгибать, выпады делать глубже.

7.И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу.одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком;то же самое, в другую сторону.10 разПри выполнении прыжка ноги не сгибать.

8.И.П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.наклон вперед;коснуться мячом правой ноги;коснуться мячом пола;коснуться мячом левой ноги;вернуться в И.П.Выполнить 5 раз.Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.

9.И.П.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх;мяч вперед и махом правой коснуться носком мяча;вернуться в И.П.;мяч вперед и махом левой коснуться носком мяча;вернуться в И.П.Выполнить 8 раз

При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.

10.Ходьба на месте, мяч в правой руке.

## Комплекс упражнений у гимнастической стенки.

1.И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы.

1-2 – шаг правой, прогнуться

3-4 – и.п.

5-8 – то же, левой.

2.И.п. – стоя спиной хват снизу на уровне головы

1 – шаг правой вперёд

2 – поворот влево

3-4 – и.п.

5-8 то же, левой.

3.И.п. – стоя спиной хват сверху на уровне груди

1-3 – три наклона вперёд

4 – и.п.

4.И.п. – стоя спиной хват сверху на уровне пояса

1-3 – три приседа

4 – и.п.

5.И.п. стоя лицом хват сверху на уровне груди

1-3 – три выпада вперёд, левой

4 – и.п.

5-8 – то же, правой.

6.И.п. – вис стоя лицом, на первой планке хват сверху на уровне пояса

1-3 – три наклона вперёд

4 – и.п.

7.И.п. – вис спиной хват снизу



1 – вис углом согнув ноги

2 – вис углом

3-4 – и.п.

8.И.п. – вис лицом, хват сверху

1-2 – вис прогнувшись

3-4 – и.п.

9.И. п. – вис лицом, хват сверху

1-2 – отведение правой назад

3-4 – и.п.

5-8 – то же, левой.

10И.п. – стоя правым боком, хват правой на уровне пояса, левая на пояс

1 – присед на правой, левая в сторону

2 – и.п.

3-4 – то же, на левой стоя левым боком

11.И.п. – стоя лицом хват сверху на уровне груди

1-3 – три прыжка на правой

4 – и.п.

5-8 – то же, на левой.

12.И.п. – стоя лицом хват сверху, на уровне груди

1-4 – прыжки на двух ногах.

## Комплекс упражнений в парах.

1. И. П. – стоя спиной друг к другу на расстоянии стопы, взявшись за руки внизу

1 - шаг в сторону ориентира, руки дугами наружу в стороны;

2 – подняться на носки, руки вверх;

3 – опуститься, руки в стороны;

4 – и. п.

5 – 8 - то же в другую сторону.

2. И. П. – выпад правой с наклоном вперед, лицом друг к другу, руки сцеплены хватом за большие пальцы, левая рука вперед, правая согнута назад

1 – 2 – смена положения рук, оказывая уступающее сопротивление;

3 – 4 – то же в обратном направлении.

3. И. П. – широкая стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии полушага друг от друга, руки сцеплены в стороны

1 – полуприсед на правой;

2 – встать и расцепившись хлопок над головой;

3 – 4 – то же на левой.

4. И. П. – стойка ноги врозь спиной друг к другу на расстоянии шага друг от друга, руки к плечам

1 – поворот туловища направо и хлопнуть в ладоши партнера;

2 – и. п.

3 – 4 – то же в другую сторону.

5. И. П. – первый – стойка ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки на пояс; второй – лежа на спине, согнув ноги головой к партнеру, хватом за шею партнера

1 – 2 – первый выпрямляется, а второй встает с наклоном назад;

3 – 4 – и. п.

Затем партнеры меняются местами.

6. И. П. – упор лежа, головами друг к другу на расстоянии полшага друг от друга

1 – согнуть руки;

2 – и.п.

3 – упор лежа боком с поворотом в сторону ориентира, освободившейся рукой коснуться кисти партнера;

4 – и.п.

5 – 8 – то же в другую сторону.

7. И. П. – лежа на спине головами друг к другу на расстоянии полшага, ноги вперед, взявшись за руки в стороны

1 – сгибая ноги, опустить колени вправо;

2 – и. п.

3 – стопами коснуться стоп партнера;

4 – и. п.

5 – 8 – то же в другую сторону.

8. И. П.- упор лежа на бедрах головами друг к другу, опираясь на локти и упираясь в ладони партнера

1 – 2 – руки вверх;

3 – 4 – и.п.

9. И. П. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки внизу

1 – прыжок вправо – вперед на линию с партнером;

2 – и. п. прыжком;

3 – прыжком стойка ноги врозь, руки сцеплены в стороны;

4 – и. п. прыжком;

5 – 8 – то же в другую сторону.

### ***Рекомендации при выполнении упражнений***

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц. Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом, необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения). Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты.***

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- приобретение опыта в повышении уровня физической подготовленности;
- самостоятельное применение специальных знаний и умений в области занятий настольным теннисом.

#### ***Метапредметные результаты.***

#### ***Регулятивные.***

Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;

- понимать важность планирования спортивно-оздоровительной и трудовой деятельности;
- планировать предстоящую практическую деятельность, опираясь на теоретические знания;
- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом в развитии соответствующих физических качеств и способностей;
- осмысленно выбирать направление физической нагрузки;
- анализировать и оценивать результаты собственной работы по заданным критериям;
- вносить изменения и дополнения в выполненные задания других обучающихся в соответствии с поставленной задачей.

***Познавательные результаты.***

Учащийся научится:

- осуществлять поиск информации в различных источниках, работать с литературой;
- анализировать результат выполненного задания.

***Коммуникативные результаты.***

Учащийся научится:

- владеть техникой разнообразных технических действий в настольном теннисе;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в группах;
- формулировать собственное мнение и потребности.

***Предметные результаты.***

Учащийся приобретет знания:

- знание понятий настольного тенниса, их особенности и предназначение;
- понимание результата от выполняемых спортивно-оздоровительных действий;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Учащийся научится:

- распределять функции в группе;

- самостоятельно выполнять задания и технические элементы настольного тенниса.

Учащийся приобретет навыки:

- уверенные навыки работы по различным заданиям .

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	8	4	4	Опрос, демонстрация, тестирование
2	Правила игры и инвентарь.	34	4	30	Демонстрация, тестирование
3	Общая физическая подготовка.	14	2	12	Демонстрация, тестирование
4	Специальная физическая подготовка.	34	4	30	Демонстрация, тестирование
5	Техническая подготовка.	30	4	26	Демонстрация, тестирование
6	Игры с партнером.	6	2	4	Демонстрация, тестирование
7	Игры на счет в парах.	12	2	10	Демонстрация, тестирование
8	Соревнования.	18	2	16	Демонстрация, тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>24</b>	<b>132</b>	

### 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	05	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 1. Тема 1.	Сп/зал (корп.5)	Опрос
2	сентябрь	07	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 1. Тема 2.	Сп/зал (корп.5)	Опрос
3	сентябрь	12	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 1. Тема 3.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
4	сентябрь	14	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 1. Тема 3.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
5	сентябрь	19	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 2. Тема 4.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование









63	апрель	23	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 6. Тема 35.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
64	апрель	25	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 7. Тема 36.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
65	апрель	30	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 7. Тема 36.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
66	май	7	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 7. Тема 37.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
67	май	14	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 7. Тема 37.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
68	май	16	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 7. Тема 37.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
69	май	21	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 7. Тема 37.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
70	май	23	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 38.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
71	май	28	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 38.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
72	май	30	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 39.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
73	июнь	04	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 39.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
74	июнь	06	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 39.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
75	июнь	11	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 39.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
76	июнь	13	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 40.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
77	июнь	18	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 40.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
78	июнь	20	15:30-17.00	Групповая, в парах, индивидуальная	2	Раздел 8. Тема 40.	Сп/зал (корп.5)	Демонстрация, тестирование
	<b>ИТОГО</b>				<b>156</b>			

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Программа «Настольный теннис» реализуется на базе ГПОАУ ЮО Рыбинского профессионально-педагогического колледжа.

В спортивном зале, где проходят занятия, обеспечены оптимальный микроклимат, имеется достаточная освещенность, рабочие места соответствуют возрасту и росту занимающихся.

*Место проведения занятия:* спортивный зал.

В учебном помещении имеются:

- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- «шведская» стенка;
- место для переодевания обучающихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- столы для настольного тенниса
- спортивный инвентарь для выполнения упражнений: два грифа, две гири 16 кг, набор блинов весом от 2.5 до 10 килограмм, скамейки, теннисные мячи, теннисные ракетки.

Учащимся необходимо иметь:

- спортивную обувь;
- спортивную форму.

## **2.4. Информационно-методическое обеспечение программы**

Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:

- набор нормативно-правовых документов;
- подборка методических материалов по данному направлению;
- подборка музыкального материала по данному направлению (темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений)
- специальная литература.

## **2.5. Кадровое обеспечение**

Преподаватель физической культуры – Беломоев.С.И.

## **2.6. Формы аттестации**

Аттестация проходит посредством сдачи нормативов ОФП и упражнений из настольного тенниса, которые представлены ниже.

**Нормативы для оценки уровня владения элементами настольного тенниса.**

1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хорошо Удовл
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более От 20 до 29	Хорошо Удовл
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола	20 и более От 15 до 19	Хорошо Удовл
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола	20 и более От 15 до 19	Хорошо Удовл
8.	Игра накатами справа по прямой(в левый угол стола)	30 и более От 20 до 29	Хорошо Удовл
9.	Игра накатами справа по прямой(в правый угол стола)	30 и более От 20 до 29	Хорошо Удовл
10.	Сочетание накатов слева и справа по всему столу(кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее От 9 до 12	Хорошо Удовл

11.	Выполнение подачи справа по всему столу(10 попыток)	8 6	Хорошо Удовл
12.	Выполнение подачи слева по всему столу(10 попыток.	8 6	Хорошо Удовл

### Нормативы для оценки уровня ОФП

№	Контрольные упражнения.	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
2.	Бег 60 м	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
3.	Подтягивания	12	10	8	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	45	40	35	30
5.	Поднимание туловища лежа на спине	24	21	18	15	12
6.	Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
7.	Челночный бег 3x10	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5
8.	Тройной прыжок с места	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8
9.	Бросок набивного мяча из-за головы 3 кг	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5

## 2.7. Оценочные материалы

### *Критерии оценки результатов*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Низкий уровень: от 50% освоения программного материала и менее, удовлетворительное владение теоретической информацией по темам, умение пользоваться литературой при выполнении заданий, пассивное участие в беседах.

Средний уровень: от 51% до 79% освоения программного материала, достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, основные представления об основах общей физической подготовки.

Высокий уровень: от 80% до 100% освоения программного материала, свободное владение теорией, умение подбирать необходимую литературу, участвовать в соревнованиях, применять полученную информацию на практике, помогать более слабым учащимся.

**Личностное развитие обучающегося в процессе освоения программы  
Организационно-волевые качества**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Уровень развития</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Методы диагностики</b>
Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком	
		Высокий	Всегда самим	
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

## Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий	Завышенная	Наблюдение
		Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	
Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком	
		Высокий	Интерес постоянный	

## Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты	Наблюдение
		Средний	Сам не участвует в конфликтах	
		Высокий	Старается их избегать	
Сотрудничество (отношение к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Низкий	Избегает участия в общих делах	Наблюдение
		Средний	Участвует при побуждении извне	
		Высокий	Инициативен в общих делах	



## Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>

4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.

7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/> 39

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный

ресурс].

–Режим

доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>

10. Положение о дополнительной общеобразовательной–дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр дополнительного образования детей № 18» (Протокол от 31.08.2015 № 3, утв. директором МУ ДО «ЦДОД № 18» 31.08. 2015).

11. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей № 18» //дата регистрации 16.06.2014 г.

### **Список литературы для педагога**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1995г.
7. Амелин А.Н; Пашин В..А. «Настольный теннис», «ФИС», Москва 2010г.8. «Теория и методика физвоспитания», Мосиздат 2009г.9. Журналы «Физкультура и Спорт»:№№ 1-12 за 2009г., № 1-12 за 2010г.,№ 1-12 за 2011г.

### **Список литературы для учащихся**

Журналы:

1. Сила и красота.
2. Физическая культура в школе.

### *Подобранные специальные упражнения, игровые задания и эстафеты для развития быстроты и скоростных способностей*

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону
2. Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием, длительность бега 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показателем является частота движений (более 30 раз одной рукой за 10 сек.)
3. Ходьба с ускорением и задачей достичь максимальной частоты движений руками и ногами.
4. В положении лежа на спине и животе беговые движения ногами с большой амплитудой («ножницы»).
5. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко.
6. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками.
7. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега.
8. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад.
9. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени.
10. Бег скрестными шагами по прямой.
11. Бег "змейкой". Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера.
12. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м.
13. "Семенящий" бег.

14. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу.
15. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег).
16. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м.

### **«Подрезка с переворотами»**

Самый легкий и доступный способ этой игры, когда один игрок выполняет обычную «подрезку», а второй после каждого удара переворачивается вправо или влево на 360 градусов, после чего опять делает «подрезку», затем опять переворачивается и т. д. После 2—3 минут партнеры меняются заданиями. Более опытным спортсменам можно «вращаться» сразу обоим после каждого удара.

### **«Игра с мишенью»**

Два теннисиста играют обычную партию на счет, но в центре стола, у его задней линии ставятся мишени (например, пустая спичечная коробочка, поставленная на свою наименьшую сторону). Задача каждого игрока сбить ударом мяча мишень противника. Свою мишень, если ей угрожает мяч, можно защитить, закрыв ракеткой, в этом случае очко будет проигранным. Побеждает тот, кто первым собьет мишень соперника, независимо от счета в партии. Если сбить мишень не удается ни одному из соперников, партия продолжается до конца.

### **«Игра двумя мячами»**

Игрок берет в левую руку 2 мяча и, быстро подбрасывая их один за другим, выполняет две подачи подряд, после чего партнеры начинают перекидывать мячи друг другу толчком или «подрезкой». Эта игра применяется на всех этапах спортивного совершенствования теннисистов. Спортсмены высших разрядов, играя 2 мячами, выполняют и контрудары.

### **«Не дай мячу скатиться»**

У каждого воспитанника ракетка с мячом. По сигналу преподавателя «Начали!» каждому игроку следует положить мяч на середину ракетки, держать ее горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке.

### **«Защити корзину от мячей»**

Студенты образуют 4 круга. В центре круга ставится корзина, рядом с корзиной – водящий, у него ракетка. У каждого играющего в руках по мячу. По сигналу

преподавателя занимающиеся поочередно бросают мяч в корзину, стараясь попасть в нее . Водящий защищает корзину, отражая мячи ракеткой, отбивая их в любую сторону. Если в течение 2 минут водящий сумел защитить корзину от мячей, то он справился со своей ролью.

### **«Паровозик»**

На одной стороне теннисного стола располагается один игрок, а на другой команда из трех-четырех игроков. Игроки команды поочередно отбивают мяч тыльной стороной ракетки и передвигаются в конец колонны, уступая площадку следующему игроку. Игра ведется 3 минуты. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок.