

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис в школу»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Адресат программы: 1 год обучения (12-15лет)

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Стребков Сергей Михайлович
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Информационные материалы и литература.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Ю.П. Байгуловой. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Актуальность программы определяется необходимостью реализаций потребностей каждого обучающегося в самовыражении, нравственном развитии, удовлетворения индивидуальных потребностей, укреплении физического и психического здоровья. Актуальность программы также заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Значимость и педагогическая целесообразность программы

В связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, у современных школьников возникает вероятность развития «гиподинамии». Данная программа, направлена оздоровление и поддержании функциональности организма, удовлетворение потребностей в движении, профилактике падения зрения.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности. Программа 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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень программы - ознакомительный (стартовый). Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного процесса, минимальную сложность преподаваемого содержания программы.

Адресат программы.

Возраст детей занимающихся в объединении «Мини-футбол» зависит от группы и года обучения:

1 год обучения (8-11лет)

1 год обучения (12-15лет)

Половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояний обучающихся. На занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Минимальный размер группы составляет 12 человек. Образовательная

деятельность организована с использованием групповой формы с учётом индивидуальных особенностей детей. Обучение происходит путем практического показа и словесных объяснений. Программа реализуется для детей младшего и среднего школьного возраста.

Младший школьный возраст характеризуется готовностью к учебной деятельности. Младший школьный возраст является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений, возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становится общественно полезным.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут; 144 часа в год.

Объем и срок освоения программы – 1 год обучения. Всего 144 часов:

Форма организации образовательной деятельности: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, соревновательная.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Предметные

- Ознакомить с техникой безопасности на занятиях и при игре настольным теннисом;
- ознакомить с историей развития настольного тенниса, с особенностями игры;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

Метапредметные

- Развитие координации движений и основные физические качества,
- развитие двигательных навыков.

Личностные

- Привитие здорового образа жизни;
- Формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- Развитие коммуникативных качеств

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения, обучающиеся:

Будут знать:

- основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом;
- правила поведения на занятиях настольным теннисом;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;

- владеть различными приемами техники настольного тенниса;
- применять навыки общения в коллективе;
- использовать сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- добросовестное отношение к выполнению любого вида задания;
- вежливость, тактичность, доброжелательность;
- умение договариваться, находить общее решение;
- желание участвовать в работе группы, стремление к участию в массовых мероприятиях;

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов по теме		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	5	5	
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Режим занятий.	1	1	
1.2	История развития настольного тенниса	1	1	
1.3	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	1	1	
1.4	Правила игры в настольный теннис	1	1	
1.5	Гигиена отдыха и сна. Режим дня юного спортсмена.	1	1	
2	Общезаключительная подготовка	25		25
2.1	Подвижные игры	5		5
2.2	Общеразвивающие упражнения	5		5
2.3	Бег	5		5
2.4	Прыжки	5		5
2.5	Метания	5		5
3	Специальная физическая подготовка	23		23
3.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости	4		4
3.2	Упражнения для развития силы	4		4
3.3	Упражнения для развития выносливости	5		5
3.4	Упражнения для развития гибкости	5		5
3.5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	5		5
4	Техническая подготовка	33		33
4.1	Техника хвата теннисной ракетки	1		1
4.2	Жонглирование теннисным мячом	1		1
4.3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	1		1
4.4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	1		1
4.5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	1		1

4.6	Передвижения теннисиста, стойка теннисиста	2		2
4.7	Подрезка слева	3		3
4.8	Накат справа направо	3		3
4.9	Атакующие удары слева налево	3		3
4.10	Атакующие удары справа направо	3		3
4.11	Атакующие удары слева направо	3		3
4.12	Игра толчком	3		3
4.13	Подачи мяча: «учебная», «подрезкой слева», «накатом справа»	2		2
4.14	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	3		3
4.15	Отработка техники подачи	3		3
5	Тактика игры	31		31
5.1	Прием подач ударом	10		10
5.2	Удары атакующие, защитные	11		11
5.3	Удары по высоте отскока на стороне соперника	10		10
6	Учебная игра	24		27
6.1	Парные игры	9		9
6.2	Игра защитника против атакующего	9		9
6.3	Игра атакующего против защитника	9		9
	Итого	144	5	139

1 год обучения

1. Теоретические сведения – 5 часов

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила игры в настольный теннис;
- Гигиена отдыха и сна. Режим дня юного спортсмена.

2. Общефизическая подготовка – 25 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры (примеры игр), общеразвивающие упражнения (пример упражнений), Бег, Прыжки, Метания.

3. Специальная физическая подготовка – 23 часа

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости

- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка -33 часа

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «учебная», «подрезкой слева», «накатом справа»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры – 31 час

- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра – 27 часов

- парные игры
- игра защитника против атакующего
- игра атакующего против защитника

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого года обучения

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Подрезка слева.
5. Накат справа направо.
6. Атакующие удары слева налево.
7. Атакующие удары справа направо.
8. Атакующие удары слева направо.
9. Игра толчком.
10. Отработка техники подачи.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов занятий по программе осуществляется:

- По уровню теоретических знаний;

- По способности взаимодействовать с другими детьми;
- По способности принимать самостоятельные решения;

Отслеживание результатов образовательной деятельности проводится два раза в год в форме зачетных занятий.

Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения, соревнований.

Текущий контроль позволяет объективно оценить и проверить знания и умения обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические и спортивные навыки обучающихся.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью обучающихся с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются зачетные занятия по приему контрольных нормативов, которые проводятся два раза в год. Это позволяет определить уровень подготовки обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточное тестирование детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Тестирование проводится в конце срока обучения и предполагает зачет по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих.

Тестирование по теоретической подготовке (Приложение 1). Проводится диагностика индивидуального уровня социализации обучающихся (Приложение 2).

Промежуточная аттестация проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения в форме соревнований, турниров и т.д.

Аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная		

диагностика		
В начале учебного года	Определение физического уровня развития детей, их способностей	Тестирование
Промежуточная аттестация I полугодие		
В конце I полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Прием контрольных нормативов, тестирование
Промежуточная аттестация II полугодие		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Прием контрольных нормативов, тестирование

Нормативы для оценки эффективности обучения пройденного материала

Контрольные нормативы по физической подготовке
для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	45	30	15
2	Перемещения в 3-х м зоне, за 45 сек.	5	4	3
3	Прыжок в длину с места, см	110	100	80

Контрольные нормативы по технической подготовке
для первого года обучения

№	Норматив	высокий	средний	низкий
1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	40	30	15
2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	40	30	15
3	Откидка мяча слева при игре с тренером	10	8	6
4	Одиночные накаты справа при игре с тренером	6	4	3

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- «Правила игры в настольный теннис».
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису. Опрос, тест
2	ОФП	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Прием контрольных нормативов.
3	СФП	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося	Выполнение специальных упражнений
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Тестирование, учебная игра
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи и ракетки на каждого обучающегося.	Учебная игра

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы	Перечень
Материально-технические условия	<i>спортивный инвентарь и оборудование:</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося ▪ скакалки для прыжков на каждого обучающегося ▪ секундомер ▪ гимнастические скамейки – 5-7 штук ▪ теннисные столы - 6 штуки ▪ сетки для настольного тенниса – 6 штук ▪ табло для подсчёта очков ▪ волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч ▪ Бадминтонные ракетки и воланы - 10 штук ▪ Пружинные эспандеры 5 штук
Информационно методические условия	http://ttbeauty-pro.ru/ - Онлайн-тренировки по настольному теннису
Дистанционные образовательные технологии	Смартфон, видеоуроки, чат, презентации, интернет-сайты, zoom, эл. почта
Реализации программы в сетевой форме	-----

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Название мероприятия	Содержание, краткая характеристика воспитательного	Направление деятельности	Сроки и форма проведения

		мероприятия		
1.	Проведение в группах «Круглого стола» по теме: «Что важного, полезного, интересного ты сделал летом?»	Цель: заинтересовать обучающихся добрыми делами.	Формирование морально-этического воспитания обучающихся	Октябрь Круглый стол
2.	Беседа «О негативных последствиях вредных привычек»	Цель: профилактика вредных привычек	Привитие основ здорового образа жизни	Групповая, беседа Ноябрь
3.	Подготовка и участие в соревнованиях	учебно-тренировочные занятия, психологические тренинги	Формирование морально-этического воспитания обучающихся.	Декабрь Групповая
4.	Конкурс армейской песни	Исполнение армейских песен в честь Дня защитника Отечества	Гражданско - патриотическое воспитание	Конкурс песни Февраль
5.	Викторина по здоровому образу жизни «Добро и зло рядом с нами»	викторина	Привитие основ здорового образа жизни	Февраль Групповая, беседа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические сведения	2	2	1						
Раздел 2. Общефизическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2
Раздел 3. Специальная подготовка	2	2	2	3	2	3	3	3	3
Раздел 4. Техническая подготовка	2	2	3	4	3	4	5	5	5
Раздел 5. Тактика игры	3	3	3	3	2	4	5	4	4
Раздел 6. Учебные игры	5	5	6	3	3	1	1	1	2
Промежуточная аттестация				Опрос. Тест. Нормативы					Опрос. Тест. Нормативы
Всего:	17	17	18	16	12	15	17	16	16

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Настольный теннис. Правила соревнований. / Подготовлены комиссией по правилам Всероссийской коллегии судей в составе: И.Н. Бородавченко, Д.С. Гургенянц, А.Н.

Мизин, Г.Г. Песков, Р.П. Хохлов. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.

2. Новоточин С., Новоточина Л. Настольный теннис. Школьная секция. / Библиотечка «Первого сентября» серия «Спорт в школе», выпуск 23. – М.: «Чистые пруды», 2008. – 32 с.

Для детей:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. – М.: «Советский спорт», 1989. – 48 с.

Для родителей:

1. Шпрах С. У меня секретов нет. Настольный теннис. / Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». – М.: 1998. – 67с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Тест по теоретической подготовке
для первого года обучения

Вопросы теста:

- Для чего нужно знать Технику Безопасности на занятиях настольным теннисом?
- Перечислите правила поведения на занятиях настольным теннисом;
- Высота сетки для настольного тенниса?
- Имеет ли право игрок касаться стола при ударе по мячу?
- В каких случаях подача подана неправильно?

Тест по теоретической подготовке
для второго года обучения

- Перечислить правила Техники Безопасности на занятиях настольным теннисом.
- История развития игры в настольный теннис;
- Техника подачи мяча в настольном теннисе;
- Какими мячами можно играть в настольный теннис на соревнованиях?
- Считается ли очко разыгранным при нарушении очередности подачи?

Критерии оценки тестирования:

Высокий уровень - правильные развернутые ответы.

Средний уровень – правильные неполные ответы.

Низкий уровень – возможны ошибки.

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива

№ группы: _____ Дата заполнения: _____

Педагог: Стребков Сергей Михайлович

№	Фамилия, имя	Г.р .	Г.з .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.
1																										

Игры, подводящие к игре в настольный теннис

Не дай мячу скатиться

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя. У каждого ракетка с мячом. По сигналу преподавателя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

Методические приёмы. Преподаватель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приёмы. Учитель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

Балансирование с мячом

Цель игры. Выбатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаются удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

Методические советы. Учитель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяча на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

Методические приёмы. Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Мяч от стены на ракетку

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

Методические приёмы. Учитель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

От стены пола на ракетку

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом учитель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный

Упражнения для быстрого освоения игры в настольный теннис

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дальше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:

- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
- старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
- отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.