Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДДТ
_____ Малахова Н.Г.
Приказ № 59
от «04» 09.2018 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор разработчики:
педагог дополнительного образования
Пачева С.А.
педагог дополнительного образования
Самсонова Ю.Д.

Новомичуринск 2018 г.

Пояснительная записка

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

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углубленная*, 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.

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.

Актуальность программы

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 популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 ребенка: 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, приучает занимающихся мобилизовывать 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.

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

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

Задачи:
Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить 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;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.
Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Срок реализации программы - 1 год.
Количество учащихся в группе - 15 человек.
Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов в год.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется спортивный школьный зал 9х18 м, спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч
-

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.
Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.
Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся:
Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;

- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.
В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.
Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебный план.

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	5	5	10
2	Общефизическая подготовка	-	20	13
3	Специальная подготовка	-	20	20
4	Техническая подготовка	6	20	21
5	Тактика игры	8	25	23
6	Учебные игры	5	25	15

	Общее количество часов в год	34	110	**144**

Содержание учебного плана.

1. **Теория – 10 часов**
Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
Правила игры в настольный теннис;
Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 13 часов (развитие двигательных качеств)
Подвижные игры
ОРУ
Бег
Прыжки
Метания

3. Специальная физическая подготовка – 15 часов
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 -15 часов
техника хвата теннисной ракетки
жонглирование теннисным мячом
передвижения теннисиста
стойка теннисиста
основные виды вращения мяча
подачи мяча: «маятник», «челнок»
удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры – 15 часов
- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра – 10 часов
парные игры

«игра защитника против атакующего»
«игра атакующего против защитника»

Методическое обеспечение образовательной 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. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
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.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

			Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

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:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
«Правила игры в настольный теннис».
Видеозаписи выступлений учащихся.
«Правила судейства в настольном теннисе».
Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
Рекомендации по организации подвижных игр
Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдовеск э. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Приложения

КОМПЛЕКС № 1. УПРАЖНЕНИЯ В УПРОЩЕННЫХ УСЛОВИЯХ.

Задания составляются в сочетании 2-3 различных упражнений:

1. Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
2. Челночный бег вперёд-назад.
3. Бег с высоким подниманием бедра или с захлестыванием голени.
4. То же - спиной вперёд.
5. Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами впереди, сзади.
6. Высокие подскоки приставными; скользящими приставными шагами, боком; приставными шагами лицом вперёд, спиной вперёд.
7. Многоскоки, прыжки с подтягиванием колен к груди, прыжки со сгибанием ног сзади.
8. Бег; прыжок на 180°, бег, прыжок с поворотом на 360°
9. Бег; бег короткими шагами; бег длинными шагами; бег семенящими шагами.
10. Ходьба скоростными шагами; ходьба с махами ног вперёд; ходьба выпадами вперёд.
11. 3 прыжка на правой, 3 прыжка на левой, + «верёвочка» одним боком и другим боком.
12. Быстрый бег по «кочкам».
13. Быстрый бег по «кочкам» боком.
14. Бег, остановка, упор присев и перекат на спину и обратно.

КОМПЛЕКС № 2. РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

«Пила и молоток»
Одна рука выполняет удары молотком, другая - движение пилой.

«Плохой - хороший»
Одна рука делает лёгкие постукивания по голове, другая - круговые движения по брюшному прессу.

«Поймай нос и ухо»
и.п. - о.с. руки вперёд.
1 - левая рука касается носа, правая уха
4 - и.п. 3 - смена рук

«Страшилище»
и.п. - присесть, левую руку за голову, правую - на пояс
1 - подпрыгнуть вверх, ноги врозь, на пятки, руки вверх - в стороны, - пальцы развести
2 - и.п.

«Яблочко»
и.п. - о.с.
1 - подпрыгнуть и опуститься в присед, руки на пояс
2 - приподняться в полуприсед, правую ногу вперёд на пятку, руки в стороны, ладонями вверх
4 - потопать на месте, руки на пояс «Цыганочка»
а) и.п. - правой рукой коснуться стопы левой ноги, согнутой впереди
1 - прыжком смена руки и ноги
б) и.п. - правой рукой коснуться левой стопы сзади.

в) соединение двух упражнений «Брейк»
и.п. - в упоре сзади, опираясь на левую руку и правую ногу 1- смена рук и ног

КОМПЛЕКС № 3. КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

«Каракатица»
Передвижение на руках и ногах, головой вперёд. По сигналу - поворот на 180°, передвижение ногами вперёд.

«Сбор грибов»
а) Бег через три беговых шага остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола.
б) Бег спиной вперёд, после трёх беговых шагов остановиться и противоположной рукой (по отношению к впереди стоящей ноге) коснуться пола.
в) Объединить упражнения а) и б).

«Боксёры»
Упражнения выполняются парами. Движения рук и ног должны быть разноимёнными.
а) Один наступает, другой отступает.
б) Передвижение боком, приставными шагами

«Верёвочка»
Передвигаясь левым боком, правая нога впереди - сзади левой ноги, выполняется разно-имёнными круговые движения рук в лицевой плоскости.
По сигналу - поворот на 180°, передвигаясь правым боком, левая нога впереди - сзади правой ноги, руки выполняют вращение в обратную сторону.

«Фламинго»
Вышагивание, поднимания ногу вперёд с изгибами корпуса. Приподнять согнутую ногу, спину сделать круглой, выпрямляя ногу в колене, прогнуться в спине. Руки выполняют размеренные «кошачьи» движения.

«Лыжники»
а) «Лыжник-гонщик» - стоя на одной ноге, другой ногой выполнить 3 маха вперёд-назад с попеременными движениями руками. На третьем махе выполнить прыжок вперёд на маховую ногу и т.д.
б) «Лыжник-прыгун» - во время бега по сигналу, сделав небольшой подскок, остановиться в выпаде, разноимённая рука впереди, выполнить 3 «разножки» с продвижением вперёд и попеременными движениями руками, перейти на бег.

«Пловцы»
а) Бег или ходьба лицом вперед, с попеременными кругами вперёд руками - «Плывём кролем». По сигналу повернуться кругом на 180°, передвигаясь спиной вперёд, руки выполняют попеременные круги назад.
б) При движении лицом вперёд круги руками назад, при движении спиной вперёд - круги руками вперёд.

КОМПЛЕКС №4. ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.

1. Быстрая переброска мяча из одной руки в другую с одновременным передвижением влево-вправо.

2. Броски мяча об пол из одной руки в другую, с одновременным передвижением влево-вправо.
3. Опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать после отскока, как можно ближе к полу.
4. Опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать, не дав мячу коснуться пола.
5. Низкое и частое ведение мяча (дриблинг).
6. Подбросить мяч слева из-за спины и поймать справа.
7. Из стойки ноги врозь, бросить мяч вверх под ногами, повернуться на 180° и поймать его.
8. Мяч на вытянутых руках над головой. Опуская мяч за спиной, выполнить переворот на 180° и поймать мяч до касания пола.
9. Перебросить мяч вверх над собой, повернуться на 360° и поймать его.
10. Броски мяча с отскоком об пол под ногой и за спиной.
11. Броски мяча из-под ноги и из-за спины.
12. Броски мяча в стену, постоянно меняя расстояние, силу и скорость бросков.
13. Стоя спиной к стене, бросить мяч в стену с отскоком об пол, повернуться на 180° и поймать мяч.
14. Бросить мяч в стену, повернуться на 360° и поймать мяч.
15. Броски мяча в стену из различных положений, после очередного броска, поворачиваясь 180°, постоянно импроизируй.

Например:
а) через себя, спиной к стене;
б) под ногами, спиной к стене;
в) с отскоком об пол, лицом к стене;
г) из-под ноги, лицом к стене;
д) в прыжке с поворотом на 180° и т.д.

16. Броски и ловля двух мячей сверху, одного за другим.

КОМПЛЕКС № 5. ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.

1. Переброска одновременно двух мячей.
2. а) Быстрая переброска одного мяча партнёру, для передвижения его вперёд-назад.
б) Быстрая передача двух мячей одного за другим, для передвижения партнёра влево-вправо.
в) Выполнять двумя мячами непредсказуемые передачи (в противоход, в игрока, несколько раз в один и тот же угол, с ложным взглядом, с обманным движением).
3. а) Передача двух мячей об пол.
б) Передача трёх мячей об пол.
4. а) Один игрок выполняет передачи мяча по воздуху, другой - с отскоком об пол.
б) Один игрок передаёт мяч по воздуху, другой - прокатывает мяч по полу.
в) То же упражнение, только игроки каждый раз меняются ролями.
5. а) Один игрок выполняет передачи, посылая мячи влево-вправо-вперёд-назад.
б) То же двумя мячами.
6. Передача мяча с зеркальным передвижением, вперёд-назад-влево-вправо. Один игрок подчиняется действиям другого.
7. Сзади стоящий игрок бросает мяч в разные точки стены, впереди стоящий ловит отскочивщий мяч.
8. Один игрок бросает мяч в стену, другой, повернувшись на 180°, ловит мяч.
9. а) Быстро прокатывает мяч по полу, другой игрок должен не пропустить мяч в ворота.
б) То же двумя мячами, отправляя их один за другим.

10. В седее на полу ноги врозь, игроки быстро перекатывают 3-4 мяча, один за другим. Проигрывает тот у кого окажется сразу 2 мяча.

КОМПЛЕКС № 6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ В ТРОЙКАХ.

1. Два игрока выполняют передачи мяча, третий, находясь между нами, приседает-встаёт каждый раз, поворачиваясь на 180°.
2. Два игрока выполняют передачи мяча с отскоком от пола, третий, стоящий в середине, перепрыгивает через мяч, поворачиваясь на 180°.
3. Одновременная передача трёх мячей.
4. У каждого игрока по мячу. Передача одновременно двух мячей. Два стоящих игрока двигаются по кругу, освобождая после ловли мяча место своему партнёру.
5. У каждого игрока по мячу. Передача одновременно двух мячей. Стоящий в середине игрок, после ловли мяча, поворачивается на 180° и выполняет передачу и ловлю мяча от третьего игрока.
6. У каждого игрока по мячу. Два партнёра поочерёдно подбрасывают мячи вверх, третий выполняет перебежки с одновременной передачей и ловлей мячей.
7. Броски мяча вратарю. Задача крайних игроков - выполнить между собой небольшое количество передач, не уронив мяч на пол. Задача вратаря - перехватить мяч.
8. У каждого игрока по мячу. Одновременная передача трёх мячей. Игрок 2 передаёт игроку 1, игрок 1 передаёт игроку 2, игрок 2 после передачи выполняет поворот на 180° и ловит мяч от игрока 3
9. У каждого игрока по мячу. Находящийся в середине игрок выполняет челночный бег с одновременной передачей и ловлей мячей. Можно менять задания передвижения: приставными шагами, скрестными, прыжками.
10. Вратарь стоит спиной к стене. Два партнёра бросают поочерёдно мячи в стену. Вратарь поворачивается в момент броска к стене и ловит отскочивший от стены мяч.
11. Два игрока стоят спиной к третьему игроку, у каждого по два мяча. По команде третьего оба игрока поворачиваются и ловят третий мяч, предназначенный каждому из них.

КОМПЛЕКС №7 ДЕЙСТВИЕ В ЕДИНОБОРСТВЕ С ПАРТНЁРОМ

Два игрока стоят спиной к друг другу на расстоянии шага и выполняют быстрые повороты влево-вправо с касанием рук, не отрывая ступней ног. По команде впереди стоящего оба начинают бежать, второй салит первого.

1. Находясь в приседе, лицом друг к другу, 1 игрок выполняет подскоки в различных направлениях, 2 - сохраняя дистанцию два метра, повторяет движения первого. По команде первого - бегут. Второй должен осалить первого.
2. Один стоит в положении «горбатого моста», другой, пролезая под «мостом», подаёт команду, оба бегут, стоящий на «мосту» догоняет пролезающего.
3. Один лежит поперёк. Другой, перепрыгнув партнера, пролезает под барьером (скакалкой). Для лежачего, сигналом к бегу служит прыжок партнёра, он вскочив, оббегает сбоку барьер и пытается осалить партнёра.

КОМПЛЕКС № 8 ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ У СТОЛА

1. Игра одновременно двумя мячами.
2. Игра одновременно тремя мячами.
3. Три игрока играют одновременно двумя мячами.
4. Один игрок отражает мячи в 1-ой, во 2-ой и в 3-ей зонах, подсчитывая удачные попытки (каждая зона - столько очков). Два партнёра посылают мяч с отскоком от своей половины - сильно, переводами, с ложными движениями.

5. Игра из-за спины. Впереди стоящий игрок направляет мяч в любое место стола произвольно. Он может отыграть мяч, а может пропустить, и вот в этот момент игрок, стоящий за спиной должен среагировать на ложные движения впереди стоящего.

6. Игра на половинах 2-х столов. Два игрока поочерёдно посылают мячи. В середине стоящий игрок, поворачиваясь кругом, должен успеть среагировать на очередной мяч.

7. Игрок 1 накидывает мяч на стол, игрок 2 делает передачу мяча по воздуху, игрок 3, отыграв мяч у стола, поворачивается кругом и отбивает мяч, летящий по воздуху.

Нормативы по тактико-технической подготовке

Спортивно – оздоровительный этап

Тестирование технической подготовленности

Нормативы технической подготовленности

№ п\п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от20 до 29	Хор. Удовл
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл
6	Сочетание пакета справа и слева в правый угол стола	20 и более От 15 до 19	Хор. Удовл
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более От15 до19	Хор. Удовл
8	Откидка слева со всей левой половины стола (количества ошибок за 3 мин)	5 и менее 0т 6 до 8	Хор. Удовл
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (количество ошибок за 3 мин)	8 и менее От 9 до 12	Хор. Удовл
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл