




Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 902 «Диалог»»
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)

РАССМОТРЕНО: Руководитель МО  Оводова Е.С./ Протокол № 1 от «29»августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №1/1 от «01» сентябрь 2016 г.
ПРИНЯТО методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Направленность программы: физкультурно-спортивная.
«Спортландия»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **5-7 лет.**
Срок реализации программы: **1 год.**
Уровень программы: **ознакомительный.**

Составитель и реализатор программы:
педагог дополнительного образования
Устинова О.С.

Москва 2016г.

Пояснительная записка.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков 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 действий, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой специальной физической и психологической подготовки. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от физического развития и состояния здоровья.

Актуальность программы. В настоящее время не уменьшается интерес к настольному теннису среди детей, подростков и молодежи. Игра в настольный теннис способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. Игра в настольный теннис учит выигрывать, напрягая всю силу воли. На занятиях концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей.

Педагогическая целесообразность программы. Программа «Настольный теннис» дает возможность детям дошкольного возраста, приобщиться к интересному и популярному виду

спорта, реализовывать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности. Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает выбор здорового образа жизни, развитие индивидуальных личностных качеств.

Основная цель данной программы – организация содержательного досуга, популяризация настольного тенниса среди детей, через обучение их технике и тактике игры в настольный теннис, воспитание личности умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

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

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Отличительные особенности программы.

Практика показывает, что в социуме (ДОО, двор, секция) недостаточно уделяется внимания таким важным качествам, как самодисциплина, чувство ответственности за себя и коллектив, развитию координации, укреплению зрения, скорости реакции. Программа выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за шариком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, улучшая и сохраняя зрение.

Адресат программы: Дети дошкольного возраста 5 - 7 лет.

Возрастные особенности детей 5-7 лет:

Формируется потребность в ежедневной двигательной активности. Способны выполнять различные по степени сложности задания по показу. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным, время произвольного сосредоточения достигает 30 мин. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития. Что позволяет ему в дальнейшем учиться в школе.

Объем и сроки освоения. 1 год. 18 часов. 36 занятий по 30 мин.

Форма обучения. Групповая

Режим и условия реализации программы. Прием осуществляется без предварительного отбора в возрасте 5-7 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Занятия проводятся по подгруппам не более 12 человек. Продолжительность 30 мин., возможен добор в группу на место выбывших обучающихся.

Программа рассчитана на 1 год (18 часов) обучения детей в возрасте от 5-7 лет и составлена с учетом особенностей детей и стилевых особенностей современной игры, могут вносить коррективы в работу по программе.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся:

Знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований;

Уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Соблюдать правила и нормы поведения;

- Улучшается координация движений, быстрота реакции и ловкость, общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повышаются адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Развивается коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебный план.

Общая направленность годовой подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Учебно-тематический план.

Месяц	Название раздела, темы	Количество часов (всего)	Количество часов (теория)	Количество часов (практика)	Формы аттестации/контроля
Сентябрь	Ознакомление	2.30	1	1.30	Занятие - повторение
Октябрь	Жонглирование	2	30	1.30	Занятие - повторение
Ноябрь	Жонглирование в движение	2	30	1.30	Занятие - повторение
Декабрь	Игра на столе	2.30	30	2	Занятие - повторение
Январь	Овладение тактикой	1.30	30	1	Занятие - повторение
Февраль	Основы судейства	2	30	1.30	Занятие - повторение

Март	Игра с партнером	2.30	30	2	Занятие - повторение
Апрель	Самый, самый.	2	30	1.30	Занятие -повторение
Май	«Олимпийские надежды»	2	30	1.30	Аналитическая справка

Содержание программы

Содержание программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся умений и навыков, приобретение опыта творческой деятельности.

Содержание программы:

<p>Раздел 1. Ознакомление</p> <p>Теория: Беседа с использованием ИКТ . Правила поведения на занятиях, правила пожарной безопасности в помещении, внешний вид теннисиста, спортивный инвентарь необходимый для занятий. Знакомство с правилами игры в настольный теннис использованием ИКТ</p> <p>Практика: Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Стили захвата ракетки. (Ручка захвата и рукопожатие.)</p>
<p>Раздел 2. Жонглирование.</p> <p>Теория: Рассматривание пинтограмм.</p> <p>Практика: Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки; броски мяча правой и левой рукой о пол, партнеру с ловлей мяча правой и левой рукой сверху и снизу.</p>
<p>Раздел 3. Жонглирование в движении</p> <p>Теория: Рассматривание пинтограмм.</p> <p>Практика: Шагом с жонглированием мячом; шагом с мячом лежащим на игровой плоскости ракетки; перекачивание мяча по ракетки; многократное подбрасывание с заданиями в движении; Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.</p>
<p>Раздел 4. Игра на столе</p> <p>Теория: Просмотр соревнований, видео- записи. Соревнования проходящие на мировом уровне; Знакомство с именами и фамилиями российских спортсменов; Какие места были заняты на соревнованиях и какого уровня.</p> <p>Практика: Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером; Овладение базовой техникой. После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:</p>
<p>Раздел 5. Овладение тактикой.</p> <p>Теория: Рассматривание и изучение исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу,</p>

1	Сентябрь	02.09.09. 16.09.23.09.30.09.	15.50–16.20 16.25-16.55	Игровая	30 мин	<p>Вводное занятие «Знакомство с правилами поведения на занятиях, пожарной безопасности, инвентарем, внешний вид теннисиста». (ИКТ)</p> <p>«Знакомство с правилами игры»</p> <p>«Стили захвата» «Овладение хваткой»</p> <p>«Основные стойки в простых условиях и упражнениях.»</p> <p>«Закрепление и обобщение»</p>	<p>Методический кабинет. Спортивный зал Зал</p>	<p>Игровая Вопросы по теме. Задание – показ. Эстафеты Открытые занятия</p>
2	Октябрь	07.10.14.10.21.10.28.10.			30 мин	<p>«Рассматривание пинтограмм, Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя поочередно»</p> <p>«Удары по мячу на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки»</p> <p>«Броски мяча правой и левой рукой о пол с ловлей мяча правой и левой рукой сверху и снизу»</p>		

						«Броски мяча правой и левой рукой партнеру с ловлей мяча правой и левой рукой»		
3	Ноябрь	04.1 1 11.1 1 18.1 1 25.1 1				«Рассматривание пинтограмм.» Задания по ним. «Шагом с жонглированием мячом; шагом с мячом лежащим на игровой плоскости ракетки» «Перекатывание мяча по ракетки; многократное подбрасывание с заданиями в движении» «Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол»		
4	Декабрь	02.1 2 09.1 2 16.1 2 23.1 2 30.1 2				«Просмотр соревнований, видео-записи» обсуждение. «Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером» «Овладение базовой		

					<p>техникой.»</p> <p>«Освоение элементарных упражнений мячом и ракеткой»</p> <p>«Изучение техники простейших ударов»</p>		
5	Январь	13.0 1 20.0 1 27.0 1			<p>«Вводное занятие» техника безопасности</p> <p>«Многократное повторение ударов, по мячу выбрасываемому тренером или партнером»</p> <p>«Переход к игре сначала медленно, затем с ускорением»</p>		
6	Февраль	03.0 2 10.0 2 17.0 2 24.0 2			<p>«Овладение навыками правильного счета ведения игры»</p> <p>«Основы судейства»</p> <p>«Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара»</p> <p>«Сочетание ударов справа и слева»</p>		
7	Март	03.0 3 10.0 3			«Свободная игра ударами на столе»		

		17.0 3 24.0 3 31.0 3			<p>«Изучение исходных для ударов основных позиций.»ИКТ</p> <p>«Совершенствование правильной хватки»</p> <p>«Совершенствование исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева.</p> <p>«Закрепление» игровые задания.</p>		
8	Апрель	07.0 4 14.0 4 21.0 4 28.0 4			<p>«Основные удары и подачи в игре»</p> <p>«Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения»</p> <p>«Судейство и игра»</p> <p>«Самый, самый» показ всех полученных навыков жонглирования</p>		
9	Май	05.0 5 12.0 5 19.0 5 26.0 5			<p>«Открытое занятие»</p> <p>«Подготовка к соревнованиям применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером»</p>		

						«Олимпийские надежды» соревнования		
						«Игра на свежем воздухе»		

Групповые занятия имеют следующую структуру:

Занятие имеет классическую схему:

Вводная часть занятия – 5-7 мин.

Разминочный комплекс упражнений в движении..

Основная часть – 20 мин. Работа с мячом и ракеткой

Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения для освоения техники игры.

Упражнения, развивающие гибкость

– Заключительная часть – 3–5 мин.

Игра малой подвижности, упражнения на релаксацию.

Методическое обеспечение программы.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные (устное изложение, беседа, объяснение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ педагогом приёмов исполнения; наблюдения; показ по образцу и т.д.);
- практические (дидактические игры и упражнения).

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Теоретические материалы – разработки :

- Презентация, пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- доска с проектором;
- магнитофон с комплектом аудиозаписей;
- спортивный инвентарь, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, которые обычно сделаны из ДСП или похожего материала и выкрашен в зелёный, тёмно-синий или чёрный цвет. Посередине стола находится сетка высотой 15,24 см. При игре используются ракетки, сделанные из дерева, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны. . Мяч для настольного тенниса сделан из целлулоида. Размер мяча — 40 мм в диаметре, масса — 2,7 г. Мяч должен быть окрашен в белый цвет.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму и обувь

Условия реализации программы:

В программе используется следующее информационное обеспечение:

- аудиодиск
- видеоматериал

Формы аттестации

В программе дополнительного образования определены следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- фото;
- отзывы родителей;
- фронтальные и индивидуальные вопросы;
- занятия повторения;
- проведение игр.

С целью контроля знаний детей дошкольного возраста и проверки результативности обучения применяются такие формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- занятия повторения;
- фронтальные и индивидуальные вопросы;
- открытое занятие
- участие в соревнованиях;

На начальном, промежуточном и заключительном этапах работы по усвоению программы года обучения необходимо проводить промежуточный мониторинг и итоговый, используя специально разработанные тестовые задания для индивидуального контроля, проверочные занятия и творческие отчеты с целью выявления уровня усвоения программы. Задания, предлагаемые в качестве контрольных, должны быть хорошо знакомы детям. Система мониторинга должна позволять осуществлять оценку динамики

достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Результаты можно оценивать по следующей системе:

сформирован - 3 балла;

на стадии формирования - 2 балла;

не сформирован - 1 балл.

Оформление результатов промежуточной диагностики детей:

Работа на занятиях	Месяц							
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Иванова Анна Сергеевна								
Выполняет задания педагога								
Реагирует на просьбы, указания педагога								
Участвует в играх								
Проявляет интерес к обучению и развитию								
Предпочитает индивидуальные задания								
Предпочитает коллективные задания								
Общие комментарии, рекомендации и пожелания								

Оформление результатов итоговой диагностики детей:

Фамилия, имя	Владение хваткой	Жонглирование	Знание правил	Основы судейства	Знание основных дат	Балл

Методические материалы

В течении года форма обучения – очная. Программа «Настольный теннис» включает в себя следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядно-практический;
- объяснительно- иллюстративный;
- игровой.

К основным методам воспитания следует отнести:

- убеждение;
- поощрение;
- мотивация.

Доступность материала обеспечивается индивидуально-групповой формой организации процесса. Во время образовательной деятельности используются следующие формы организации учебного процесса- беседа, игра, наблюдение, открытое занятие, презентация, соревнование, шоу.

В своей работе мы используем педагогические технологии. Наиболее часто используемыми являются:

- технология группового обучения;
- технология программированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности;

Список литературы

Для педагога:

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. *Марущак В.В.* Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Для детей:

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Словарь терминов

Базовая техника

1. **Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.
2. **Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.
3. **Срезка.** Обучение быстротой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.
4. **Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
5. **Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
6. **Подача.** На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.
7. **Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.
8. **Передвижение.** Научить выполнять и правильно принимать в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов – главная задача.

Основные направления начальной подготовки

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.

2. Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
4. Сформировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья; ознакомить детей с правилами настольного тенниса.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательнo-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, имеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

Педагогическая ориентировка для тренеров

На начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основным педагогическими принципами работы преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника

1. **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
2. **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

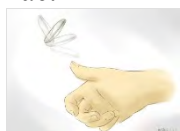
- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
 - различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подбрось мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.
3. **Овладение базовой техникой с работой ног.** После освоения элементарных упражнений мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:
- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
 - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
 - игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра ударами на столе.

Рекомендации



Вам нужно знать, как держать ракетку. Есть два наиболее часто используемых стиля захвата ракетки: ручка захвата и рукопожатие. Независимо от способа захвата ракетки, важно держать ее свободно, чтобы позволить запястью свободно двигаться. Если ваш кулак сжимается вокруг ручки, большая часть вашей силы будет поступать из вашей руки на запястье, и вы не будете столь точны. Не сжимайте ракетку:

С ручкой захвата вы, по сути, держите ракетку так же, как вы бы держали ручку. С рукопожатием, вы кладете руку на рукоятки ракетки, как если бы вы здоровались с ней рукопожатием, а затем свободно расположите пальцы вокруг рукоятки. Главное здесь - почувствовать, что будет удобным именно для вас.



Решите, кто подает первым. По официальным правилам Международной федерации настольного тенниса, право на выбор первой подачи определяется по жребию (т.е. монетка или сломанная спичка и т.д.); победивший выбирает, либо кому подавать первым, либо с какой стороны стола играть. Если победитель выбирает подачу, то противник получает право выбрать, с какой стороны стола он будет играть, и наоборот. Игрок, подающий первым в начале игры, меняется каждую игру. Как правило, этого нужно придерживаться всегда. Ни один игрок не должен иметь преимущество перед другим.

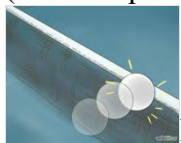


Подача мяча. Мяч должен быть брошен свободной рукой вертикально минимум на 16 см, а затем по нему нужно ударить ракеткой, чтобы он сначала ударился о вашу половину стола, а только потом ушел через сетку на сторону противника.

Если вы играете один, вы можете выбрать любую точку на стороне соперника, а соперник должен затем вернуть мяч вам обратно. Если играют двое, то подачи чередуются между вами и вашим партнером,

начиная с человека по правому флангу, и мяч должен отскакивать сначала в правой половине вашей стороны стола, а затем должен быть доставлен на кросс сторону вашего оппонента.

- **Подача переходит на другую сторону каждые два очка.** После двух очков, которые закончились победой, ваш оппонент (или в парном разряде, человек с другой стороны стола, стоящий наискось от вас) получает право подачи. После более двух очков подает исходный подающий (или в парном разряде, его партнер).



Если мяч попадает в сетку, подача считается проигранной. После двух последовательных неточных ударов очко получает противоположная команда. В игровом моменте человек, который теряет подачу, должен быть подающим.



Возврат мяча. После подачи или возвращения, мяч может быть отбит в любое место на стороне противника. Мяч должен быть отбит после того, как он подпрыгнул один раз на вашей стороне, но, прежде чем он подпрыгнет дважды или упадет на пол или любой другой объект рядом со столом.



Сделайте это, как это делают профессионалы. Профессиональные игроки обычно стоят немного дальше сзади стола, и поскольку вы начинаете входить в более быстрый обмен ударами, вы можете найти, что это неплохая техника. Мяч идет настолько быстро и настолько трудно, что стоять дальше является единственным способом продолжить обмен ударами. И если ваш противник выбирает сторону, вы должны выбрать ту же сторону, что он.

Последовательная практика. Вы можете стать довольно хороши для пинг-понга, постоянно практикуясь. Самые важные вещи, которые нужно практиковать: бдительно следить за мячом, получать чувство правильного времени и уметь низко держать мяч. С самого первого момента, когда вы поднимаете ракетку, вы должны сознательно сделать усилие, чтобы следить за мячом глазами, с момента его подачи и дальше. Со временем у вас начнет получаться, нужно просто привыкнуть к мячу, но это поможет, если вы следите за мячом. Подавайте мяч низко, не задев при этом сетку, самый тяжелый навык для начинающих. Это также существенный момент, поскольку высокие мячи можно легко отбить. Старайтесь держать ракетку в максимально горизонтальном положении и используйте запястье, чтобы придать энергии мячу. Вообще, чем быстрее мяч движется, тем легче держать его на низком уровне.

Разрабатывайте сильный удар слева и удар справа. Вы должны быть в состоянии отбить мяч с любой стороны, если вы хотите стать хорошим игроком в настольный теннис, и это вообще не практично, менять руки для ударов, поэтому доведите до совершенства удары или левой или правой.