**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

|  |
| --- |
| **ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА № 1269» (ГБОУ ШКОЛА № 1269)** |

**Утверждаю Утвержден**

Директор ГБОУ Школа №1269 Педагогическим советом ГБОУ Школа №1269 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Курнышёва Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

|  |
| --- |
| **Физкультурно-оздоровительное направление** |
| (Направленность программы) |
| **«Азбука настольного тенниса»** |
| (Название программы) |
| 50+ лет |
| (Возраст) |

Срок реализации программы: \_\_\_\_\_\_\_1 год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень программы: **ознакомительный**

Разработчик (составитель):\_\_\_\_\_Муратов Вадим Александрович\_\_\_

Москва

2018

# Пояснительная записка

Программа «**Азбука настольного тенниса**» предназначена для проведения занятий с людьми пожилого возраста в спортивных секциях в системе дополнительного образования общеобразовательных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей пожилых людей и стилевых особенностей современной игры.

**Актуальность программы.** Настольный теннис – одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр. Настольный теннис практически не имеет противопоказаний и научиться играть в него может каждый, начиная с любого возраста.

Одним из плюсов настольного тенниса является возможность расслабиться и отвлечься от повседневных забот. Игра в настольный теннис снимет напряжение и усталость, помогает нормализовать кровообращение. Благодаря самому соревновательному духу игры, ваш организм постепенно научиться справляться со стрессами, реагировать на всё происходящее менее болезненно.

**Цель программы:** Популяризация доступного вида спорта среди людей зрелого и пожилого возраста с целью развития активности, интеллекта и здоровья.

Начальная подготовка и обучение мастерству игры в настольный теннис людей пожилого возраста.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания пожилых людей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

**Задачи программы:**

***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.

**Условия реализации программы.**

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей. 50 лет и выше

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

**Формы и режим занятий.**

Объединение комплектуется в количестве 15 человек.

Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, т.е. (96 академических часов в год).

Продолжительность академического часа – 60 мин.

Занятие имеет классическую схему:

– Вводная часть занятия –10 мин.  
– Основная часть – 45 мин.  
– Заключительная часть –5 мин.

**Ожидаемые результаты.**

К концу года обучения занимающиеся будут знать и уметь:

***По образовательному компоненту программы:***

* знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

***По развивающему компоненту программы:***

* уметь выполнять основные приемы техники и передвижений в игре.

***По воспитательному компоненту программы:***

* иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* иметь личную дисциплинированность;
* уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
* участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно -оздоровительных праздниках.

**Способы проверки результативности.**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

**Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме соревнований.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. | 2 |  | 2 |
| 2 | Правила игры и содержание инвентаря | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 2 | 12 | 14 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 2 | 12 | 14 |
| 5 | Техническая подготовка. | 4 | 20 | 24 |
| 6 | Игры с партнером | 2 | 14 | 16 |
| 7 | Игры на счет в парах | 2 | 14 | 16 |
| 8 | Соревнования | 1 | 7 | 8 |
| ИТОГО | | 16 | 80 | 96 |

**Содержание программы.**

***1. Вводное занятие.***

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

***2. Правила игры и содержание инвентаря.***

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

***3. Общая физическая подготовка.***

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

*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.

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.

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

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

***4. Специальная физическая подготовка***

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

*Практика:* Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

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. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. 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. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. 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. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

***5. Техническая подготовка.***

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. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

*Практика:* 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.

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.

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. 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.

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом. Серии упражнений с мячом.

Упражнения на развитие координации движений. Тренировка с ракеткой и мячом.

Обучение имитации различных ударов. Отработка различных ударов об стенку.

Освоение различных ударов через сетку. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.

Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.

Обучение «левой» хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.

Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.

Контрольные нормативы. Серия упражнений на развитие координации движений.

Игра через сетку. Отработка «резаных» ударов. Освоение «крученых» ударов.

Отработка ударов «с лета».

Игра через сетку с применением различных приемов. Отработка удара «смешанных».

Освоение подачи. Отработка игры «с полулета».

Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.

Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Обучение парной игре, игра через сетку парами.

Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением». Игра через сетку на открытых кортах.

***6. Игры с партнером.***

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

*Практика:* Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

***7. Игры на счет в парах.***

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

*Практика:* Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

***8. Соревнования.***

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

*Практика:* Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

**Методическое обеспечение программы.**

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 о 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий. | Форма занятий. | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса. | Дидактическое и техническое оснащение. | Формы подведения итогов. |
| 1 | Вводное занятие. | Традиционная. | Словесный метод (беседа, диалог). | Инструктаж по технике  безопасности | Опрос. |
| 2 | Выполнение технических приемов. | Практическая, тренинг. | Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения). | Упрощенные и стандартные условия выполнения. | Зачет, наблюдение педагога. |
| 3 | Товарищеская игра, соревнования. | Соревнование. | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. | Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх. |

**Материально-техническое оснащение.**

Для занятий настольным теннисом требуется:

* спортивный зал,
* спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
* спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый занимающийся должен иметь:

* спортивную форму
* спортивную обувь.

**Список литературы**

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.

2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.

3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.

4. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.

5. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.

6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.

7. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза.

М.: Советский спорт, 1990.

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

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

<http://ladyspecial.ru/zdorovie/sport-i-fitnes/nastolnyj-tennis-dlya-zdorovya-i-khoroshego-nastroeniya> © LadySpecial.ru

**Приложение 1**

**Упражнения для этапа начального обучения**

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

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

**Имитационные упражнения без мяча.**

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

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

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

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

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

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

Удары толчком слева и справа по подброшенному на стол мячу

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

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

Эти занятия могут быть построены в виде соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Жонглирование мячом только верхней кромкой ракетки.

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

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

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

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

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

ракетки.

**Игры-упражнения с мячом**.

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

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

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

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

Держа мяч двумя руками за спиной, подбросить его вверх перед бой, успеть наклониться вперед, коснуться ладонью земли, выпрямить поймать мяч.

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

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

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

Бросить мяч вверх и вперед, сделать кувырок вперед и поймать

**Игры-упражнения с мячом.**

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

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

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

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

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

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

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

1. Правильная хватка ракетки перед зеркалом; имитация ударов справа и слева.

2. Подбрасывание мяча на ракетке на ходу или во время бега со сменой

направлений, вперед, назад, в сторону, змейкой и т.д., подбрасывая мяч только справа, или только слева, или попеременно справа и слева.

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

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

5. Игра с половины стола, придвинутого к стенке.

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

1. С основной стойки с ракеткой без мяча передвижение вбок, влево, вправо приставными шагами.

2. Передвижения из основной стойки приставными шагами вбок с остановками по звуковому сигналу или с выходом в определенную позицию, заранее оговоренную. Можно организовать подвижную игру с выбыванием после первой или второй ошибки.

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

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

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

**Приложение 2**

**Инструкция  
по технике безопасности для учащихся на занятиях  
по настольному теннису.**

**Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов вблизи стола;

— при неисправных ракетках

— при игре на слабо укреплённом столе

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь