

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Управление образования Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «31» 08 2019 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 66  
Митрофанов В.А.  
Приказ № 106/01  
от «31» 08 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Приходкина Анна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2019

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты).....	6
Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	12
Учебный план.....	14
Календарный учебный график.....	15
Рабочая программа.....	17
Критерии оценки результативности обучения по программе.....	30
Оценочные материалы.....	32
Методические материалы.....	41
Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	46
Техника безопасности.....	48
Список литературы.....	52
Авторы программы.....	54
Приложение 1. Правила игры в настольный теннис.....	55
Приложение 2. История тенниса.....	57
Приложение 3. Классификация ударов в настольном теннисе.....	59
Приложение 4. Разновидности соревнований для детей.....	60
Приложение 5. Подводящие удары.....	61
Приложение 6. Игры и упражнения для обучения основам настольного тенниса.....	74
Приложение 7. Комплексы упражнений для домашнего задания.....	83

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008), Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом и другими локальными нормативными актами Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

Настоящая программа является адаптированной к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. При разработке программы использованы:

- Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009;

- Настольный теннис. Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности – этап начальной подготовки МБОУ ДЮСШ «Школа настольного тенниса Татьяны Фердман», г. Верхняя Пышма, 2011;

- Рабочая программа «Физическая культура. Настольный теннис.» (для учителей общеобразовательных учреждений), авторы-составители Г.В. Барчукова, А.Ю. Журавлева, 2013 г., рекомендованная Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, долгосрочная по продолжительности, ориентирована на детей и подростков в возрасте 8-17 лет, групповая по способу реализации, углубленная по уровню освоения.

### **Актуальность программы**

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия. Программа дополнительного образования «Настольный теннис» направлена на преодоление названной проблемы, а также на удовлетворение потребностей школьников в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная спортивная игра позволяет обучающимся после учебных занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Посильные требования в процессе обучения, несложный спортивный инвентарь, простые правила игры способствуют доступности и популярности настольного тенниса среди школьников и молодёжи.

Занятия настольным теннисом предполагают развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости), формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование личностных качеств (коммуникабельность, ответственность) и межличностных отношений.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, 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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

#### **Цель программы:**

Развитие у обучающихся основных физических качеств и двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование потребности в организации здорового образа посредством регулярных занятий настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### ***образовательные:***

- обучать обучающихся правилам игры в настольный теннис;
- обучать обучающихся технике и основным приемам игры в настольный теннис;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку;

##### ***развивающие:***

- развивать у обучающихся основные физические качества, важные двигательные умения и навыки (ловкость, выносливость, гибкость, координация, быстрота реакции и движений);
- развивать у обучающихся специальные психофизические качества (оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание);
- формировать у обучающихся навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

##### ***воспитательные:***

- воспитывать у обучающихся спортивную дисциплину;

- формировать у обучающихся навыки коммуникабельности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности при сохранении индивидуальности;
- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществлять профилактику различных зависимостей.

## Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

### **Формы и режим занятий.**

*Срок реализации программы:* 3 года.

*Количество обучающихся в группе:* 15 человек

*Объем программы:* 486 часов, из расчета 162 часа в год

*Недельная учебно-тренировочная нагрузка на группу:* 3 раза в неделю по 1,5 часа (2 x 45 мин.)

В разделе *«Теоретическая подготовка»* изучаются основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

*«Общая физическая подготовка»* основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела детей и подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

*«Специальная физическая подготовка»* направлена на совершенствование посредством физических упражнений всех основных физических качеств, специфичных для тенниса: быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.

Под *«Технической подготовкой»* понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения принципиальных двигательных задач, направленных на выбор и умение применять в игре:

- исходные стойки теннисиста;
- основные способы хватки ракетки;
- способы перемещений;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу, способы подачи;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Задачей раздела **«Тактическая подготовка»** является изучение целесообразного применения средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели. Проводятся подвижные игры и упражнения для отработки навыков учебной игры

В ходе **«Игровой подготовки»** отрабатываются игры в роли защитника и атакующего, парные игры, осуществляется подготовка к спортивным соревнованиям.

**«Психологическая подготовка»** направлена на формирование у теннисистов комплекса важных психологических качеств (эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов) и умения достигать психофизиологического состояния, позволяющего показать оптимальный результат. Данный вид подготовки нацеливает спортсмена на выполнение с максимальной концентрацией конкретного приема в данный момент. В ходе учебно-тренировочного процесса изучается моделирование управляемых психологических ситуаций.

**Соревнования** являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Каждое соревнование подводит итог предшествующей учебной работы.

По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты переходят на следующий год обучения при условии выполнения в ходе **контрольных испытаний** нормативных требований по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

### **Планируемые результаты реализации программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качествах, которые формируются у обучающихся в процессе освоения программы. Они проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

***К концу 1-го года обучения обучающиеся:***

*будут знать:*

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- содержания инвентаря и правила ухода за ним;
- правила игры в настольный теннис;
- основные приемы игры в настольный теннис;
- способы начисления очка при игре на счет;
- правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- правила проведения соревнований;

*будут владеть:*

- основными навыками проведения специальной разминки для теннисиста;
- основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- навыками составления графика соревнований в личном зачете и определения победителя;

*разовьют следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность, чувство товарищества и сотрудничества в результате коллективных действий.

***К концу 2-го года обучения обучающиеся:***

*будут знать:*

- технические приемы игры в настольный теннис;
- положение дел в современном настольном теннисе;

*будут владеть:*

- навыками проведения специальной разминки для теннисиста;
- различными приемами техники настольного тенниса;
- приемами тактики игры в настольный теннис;
- навыками судейства в настольном теннисе и организации мини-турнира.
- навыками взаимодействия и общения в коллективе;
- навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*разовьют следующие качества:*

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят уровень противостояния организма стрессовым ситуациям;
- научатся активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество».
- смогут самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

***По окончании 3-го года обучения обучающиеся:***

*будут знать:*

- технику основных ударов и подач в игре с партнёром;
- правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения;

*освоят:*

- накат справа и слева по диагонали;
- накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- накат справа и слева в один угол стола;
- подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- топ спин слева по подставке;
- технику топ спин слева по подставке;

- технику топ–спин справа по подрезке справа;
- технику топ–спин слева по подрезке слева;
- правила проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста;

*разовьют следующие качества:*

- личная дисциплинированность;
- умения вести и пропагандировать здоровый образ жизни;
- эффективное взаимодействие и общение в коллективе.

## Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

*Форма реализации программы:* очная

*Формы организации обучающихся на учебных занятиях:* групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

*Форма проведения учебно-тренировочных занятий:* теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:*

- выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития;
- диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений 2–3 раза в год;
- в конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные 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.

В группы зачисляются обучающиеся в возрасте от 8 до 17 лет, желающие заниматься настольным теннисом, имеющие разрешение врача.

На этапе начальной подготовки обучающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, поэтому учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоению базовых технических элементов и навыков игры.

*Рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий:*

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный, (объяснение, рассказ, беседа) практические задания.	Специальная литература, наглядный материал (плакаты,	Тестирование

				видеозаписи, таблицы, схемы), правила	
2.	Общefизическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный показ, упражнения индивидуальные, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Тестирование, выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный показ, упражнения индивидуальные, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Тестирование, выполнение нормативов, оформление протоколов
4.	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения индивидуальные, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Тестирование, выполнение нормативов, оформление протоколов
5.	Тактическая подготовка	Групповые в парах	Словесный, наглядный показ, групповые, в парах	Спортивный инвентарь	Тестирование, соревнования, оформление протоколов тестирования и соревнований
6.	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Спортивный инвентарь	Соревнования, учебная игра, карточки судьи, оформление протоколов соревнований
7.	Психологическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Беседы, упражнения, тренинга		Тестирование, собеседование

По окончании годичного цикла тренировки юные теннисисты переходят на следующий год обучения при условии выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Настольный теннис»**

**Цели:**

- научить обучающихся правилам, приемам и технике игры в настольный теннис;
- развить у обучающихся основные физические качества, важные двигательные умения и навыки, специальные психофизические качества;
- привить обучающимся ценность здорового образа жизни, сформировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

**Срок реализации программы:** 3 учебных года, 486 часов, из расчета 162 часа в учебный год

**Продолжительность учебного года** с 01 сентября по 31 мая, 36 учебных недель

**Недельная учебно-тренировочная нагрузка на группу:** 3 раза в неделю по 1,5 часа.

**Форма реализации программы:** очная

**Формы организации обучающихся на учебных занятиях:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения учебных занятий:** теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

№ п/п	Наименования разделов	Всего часов	В том числе по годам обучения		
			1-й год	2-й год	3-й год
1.	Теоретическая подготовка	9	3	3	3
2.	Общая физическая подготовка	129	70	32	27
3.	Специальная физическая подготовка	141	47	58	36
4.	Техническая подготовка	63	19	26	18
5.	Тактическая подготовка	46	11	17	18
6.	Игровая подготовка	54	9	16	29
7.	Психологическая подготовка	3	1	1	1
8.	Соревнования	36	1	8	27
9.	Контрольные испытания	5	1	1	3
	<b>Итого</b>	<b>486</b>	<b>162</b>	<b>162</b>	<b>162</b>

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Настольный теннис»**

**Примерный годовой график распределения учебных часов  
для группы 1-го года обучения**

Разделы программы	Месяцы обучения, часы									К-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Теоретическая подготовка	1	1			1					<b>3</b>
2. Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	7	7	7	7	<b>70</b>
3. Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	6	6	6	6	<b>47</b>
4. Техническая подготовка	2	1	2	2	2	2	3	3	2	<b>19</b>
5. Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	<b>11</b>
6. Игровая подготовка		2	2	2	1	1	1			<b>9</b>
7. Психологическая подготовка						1				<b>1</b>
8. Соревнования										<b>1</b>
9. Контрольные испытания	1									<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>162</b>

**Примерный годовой график распределения учебных часов  
для группы 2-го года обучения**

Разделы программы	Месяцы обучения, часы									К-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Теоретическая подготовка		1		1					1	<b>3</b>
2. Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	<b>32</b>
3. Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	<b>58</b>
4. Техническая подготовка	3	4	4	4	3	2	2	2	2	<b>26</b>
5. Тактическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	<b>17</b>
6. Игровая подготовка	2	1	2	1	2	2	2	2	2	<b>16</b>
7. Психологическая подготовка					1					<b>1</b>
8. Соревнования					1	2	2	2	1	<b>8</b>
9. Контрольные испытания	1									<b>1</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>162</b>

**Примерный годовой график распределения учебных часов  
для группы 3-го года обучения**

Разделы программы	Месяцы обучения, часы									К-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Теоретическая подготовка	1			1			1			<b>3</b>
2. Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>27</b>
3. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>36</b>
4. Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
5. Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
6. Игровая подготовка	2	3	4	3	4	4	3	4	2	<b>29</b>
7. Психологическая подготовка		1								<b>1</b>
8. Соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>27</b>
9. Контрольные испытания	1								2	<b>3</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>162</b>

## Рабочая программа

Реализация программы предполагает последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия в секции должны основываться на общефизической подготовке и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

Главная *цель* занятий — разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых теннисистам.

*Задачи* групп 1-го года обучения: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие качеств и способностей, необходимых игроку, волевая подготовка. Групп 2-го года обучения: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях. Групп 3-го года обучения: повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях.

Для каждой группы программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных упражнений, сдача нормативов, участие в соревнованиях.

На первом занятии обучающихся знакомят с общими требованиями охраны труда при проведении занятий по настольному теннису.

*Основные задачи теоретических занятий* — дать необходимые знания по физической культуре и спорту в РФ, истории развития настольного тенниса, общей гигиене теннисиста, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах, об инвентаре, технике и тактике игры, правилах и организации соревнований. Теоретические сведения сообщаются в течение 10—15 мин перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях — лекциях, беседах. Проведение бесед о гигиене, строении организма человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся желательно поручить врачу или медперсоналу.

*На практических занятиях* на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые теннисисту. Каждое занятие условно разделено на 3 части: вводную, основную, заключительную.

Большое внимание во всех периодах тренировки для всех групп уделяется общей физической подготовке. Овладению правильными основами техники должно уделяться много внимания. Хорошая техническая подготовка позволит в

дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать в соревнованиях.

В процессе учебно-оздоровительных занятий и соревнований преподаватель дополнительного образования воспитывает у обучающихся необходимость занятий физической культурой и спортом, чувство ответственности, стойкие волевые качества, общение в коллективе, организованность и дисциплину.

## **Программный материал первого года обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Основы гигиены и самоконтроля: режим дня, требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

История развития настольного тенниса в России. Достижения теннисистов на мировой арене.

Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Меры предупреждения спортивных травм.

Основные сведения о технике игры.

Правила содержания инвентаря.

### **2. Общая физическая подготовка**

*Развитие координационных способностей:*

- сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.

- бег с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, захлестыванием голени назад, челночный бег, эстафеты.

- ходьба по бревну, гимнастической скамейке.

- подвижные игры.

*Развитие скоростных способностей:*

- бег в «коридорчике» 30-40 м из различных и. п.

- бег с максимальной скоростью на 60 м.

- бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам.

- эстафеты 20-30 м.

*Развитие силовых качеств:*

- общеразвивающие упражнения без предметов, с набивными мячами (1 кг) и гантелями (1-3 кг).

- прыжки. Прыжки на одной и двух ногах, в приседе, через скакалку, «кенгуру» (с подтягиванием колен к груди, боком, через препятствие).

- основные упражнения в висах и упорах.
- перетягивание каната.

*Развитие выносливости:*

- равномерный медленный бег до 10 минут.
- кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.
- повторное пробегание отрезков 15-20 м по 2-4 раза.

*Развитие гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движения.

Строевые упражнения. Стойки «Смирно!» и «Вольно!»; повороты налево, направо, кругом. Построение в шеренгу и колонну. Расчет по порядку номеров. Ходьба в строю. Фигурная маршировка: обход, «змейка», по диагонали.

Подвижные игры.

Эстафеты с элементами настольного тенниса, легкой атлетики 4 - 5 забегов.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

- бег и прыжки по натянутой на полу лесенке вперед, в разные стороны, боком;
- прыжки в быстром темпе через скакалку: 3 раза по 15 сек.; 2 x 60 сек.;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног)
- упражнения с набивными мячами: сидя лицом друг к другу (на количество бросков за 1 мин)

*Упражнения для развития стартовой скорости:* по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

- бег и прыжки по натянутой на полу лесенке спиной вперед;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки в быстром темпе через скакалку: 3 раза по 45 сек.; 2 x 60 сек.;
- бег 10 м (для развития взрывной скорости)
- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.
- бег с максимальной скоростью на 60-90 м.
- эстафеты с мячом и без мяча.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - прыжки в приседе вперед-назад,
- приставные шаги и выпады;

- приседания;
- многоскоки;
- упражнения с набивными мячами: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой,
- упражнения с гантелями.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

- прыжки боком через натянутую на уровне высоты гимнастической скамейки скакалку;

- прыжки через скакалку;
- бег в умеренном темпе 500 метров.

*Упражнения для развития специальных координационных способностей и ловкости:*

- упражнения с теннисными мячами (в парах): ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12–15 м), партнер бросает мяч сзади из-за спины;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- мяч бросить в стенку, а затем поймать после отскока от земли или слета после поворота кругом.

*Упражнения для развития гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов:

- маховые и круговые движения из различных и.п.;
- пассивное растягивание с помощью тренера;
- максимальное растягивание и расслабление ног.

#### **4. Техническая подготовка:**

1. Хватка ракетки;
2. Жонглирование мячом;
3. Овладение базовой техникой с работой ног;
4. Овладение техникой ударов по мячу на столе;

#### **5. Тактическая подготовка.**

Правильное расположение у стола.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия соперника.

Выбор момента и способа передвижения для атакующего удара.

Целесообразное использование изученных способов ударов.

*Тактика приема подач:*

Выбор стойки у стола для удобного приема подачи.

## **6. Игровая подготовка**

Игра на счет разученными ударами ; групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Солнышко», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и др.

## **7. Психологическая подготовка**

Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме. Организация соревнований в форме праздника. Анализ выступления в соревнованиях каждого учащегося индивидуально.

Коррекция эмоциональных состояний детей с использованием арттехник.

Создание ситуаций требующих преодоления небольших трудностей: (страха, волнения, неприятных ощущений) для достижения поставленной цели.

Ведение дневника самоконтроля. Рассказ о выдающихся спортсменах. Игры на внимание.

Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость , способность к концентрации внимания, грубая моторика, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, самоорганизованность.

## **7. Участие в соревнованиях.**

Классификационные соревнования с целью подведения итогов учебного года. Перевод на следующий этап обучения – май.

**8. Контрольные испытания** по общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и конце учебного года.

## Программный материал второго года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

Общие сведения о состоянии настольного тенниса в Свердловской области: областная федерация настольного тенниса, ее функции. Ведущие спортсмены и тренеры-преподаватели по настольному теннису Свердловской области.

Основные сведения о спортивной классификации. Юношеские разряды по настольному теннису, термины настольного тенниса.

Самомассаж; спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Строение и функции мышц.

Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис.

Задачи и значение предстоящих соревнований.

### 2. Общая физическая подготовка.

*Развитие координационных способностей:*

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

- варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.

- разнообразные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, жонглирование.

- подвижные игры.

*Развитие скоростных способностей:*

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

- бег с максимальной скоростью на 60-90 м.

- эстафеты с мячом и без мяча.

*Развитие силовых качеств*

- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами до 4 кг.

- прыжки и многоскоки.

*Развитие выносливости:*

- длительный бег, бег на местности.

- эстафеты.

- круговая тренировка.

- повторное пробегание отрезков 60-100м по 2-6 раз.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника.

Строевые упражнения: выполнение команд “Смирно!”, “Вольно!”. Расчет на 1-2-ой, 1-2-3-4-ый. Перестроения. Размыкания и смыкания. Ходьба в строю. Фигурная маршировка: обход, противоход, противоход дроблением, “змейка”, “спираль”, диагонали, слияние, разведение, сведение.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Повторение и совершенствование упражнений изученных на предыдущем этапе с увеличением сложности и количества повторений.

*Специальная разминка.*

*Упражнения для развития скоростных способностей*

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами до 4 кг.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; - прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо, приставные шаги и выпады;

- выпрыгивание из приседа; выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

- многоскоки

- упражнения с набивными мячами: броски мяча от груди; из-за головы; снизу, спиной к основному направлению; имитирующие накат справа, имитирующие накат слева;

*Упражнения для развития силовой выносливости:*

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами

- упражнения с резиновым бинтом. Резина сильно растянута – имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

*Упражнения для развития специальной выносливости:*

- прыжки боком через натянутую на уровне высоты гимнастической скамейки скакалку на время за 30 сек.

- прыжки через скакалку на время за 45 сек.

- игры по элементам с увеличенной скоростью. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Кроссы с переменной скоростью 2-3 км.

*Упражнения для развития координационных способностей и ловкости:*

- 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.

- держа мяч двумя руками за спиной, подбросить его вверх перед собой, успеть наклониться вперед, коснуться ладонью земли, выпрямиться и поймать мяч.

- 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 развития быстроты реакции:*

*Упражнения для развития гибкости:*

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника.

- пассивное растягивание с помощью тренера

#### **4. Техническая подготовка**

Повторение и совершенствование элементов изученных на предыдущем этапе.

1. Овладение техникой с работой ног;

2. Овладение техникой ударов по мячу на столе.

#### **5. Тактическая подготовка**

Повторение и совершенствование игровых тактических ситуаций изученных на предыдущем этапе.

Выбор момента и способа передвижения для атакующего удара.

Применение необходимого способа удара в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для начала атаки, выбор способа и направления завершающего удара

Применение разученных ударов в зависимости от игровой ситуации.

*Тактика подачи:*

Совершенствование подач изученных на предыдущем этапе.

Определить уязвимые места в стойке противника.

Выбор способа подачи, в зависимости от расположения противника (так чтобы противнику неудобно было принять мяч или начать атаку).

*Тактика приема подачи:*

Выбор стойки у стола для удобного приема подачи и дальнейшего развития атаки.

Выбор приема подач с продолжением перехвата инициативы борьбы.

*Тактика розыгрыша очка с соперниками разного стиля:*

- тактика защитной игры против игрока защитного стиля;

- тактика защитной игры против игрока нападающего стиля;
- тактика атакующей игры против игрока защитного стиля;
- тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.

## **6. Игровая подготовка**

Игра на счет разученными ударами ;

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Солнышко», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и др.

Игра с определением победителя по большему числу выигранных серий подач;

Игра с контрольным розыгрышем очка;

Игра по правилу 4 ударов.

## **7. Психологическая подготовка**

Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме. Организация соревнований в форме праздника

Анализ выступления на соревнованиях с каждым учащимся индивидуально.

Создание ситуаций требующих преодоления трудностей: страха, волнения, неприятных ощущений, не требующих проявления предельных мобилизационных возможностей для достижения поставленной цели.

Привлечение старших детей для шефства над младшими, помощи в освоении простых элементов.

Создание ситуаций требующих совместной деятельности детей внутри группы.

Психологическая диагностика: мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, способность к концентрации внимания, грубая моторика, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, самоорганизованность.

Ведение дневника самоконтроля. Игры на внимание.

## **8. Участие в соревнованиях**

Классификационные соревнования – март. Подведение итогов учебного года. Перевод на следующий этап обучения – май.

**9. Контрольные испытания** по общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и конце учебного года.

## Программный материал третьего года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

Основные термины общеразвивающих и специальных упражнений, термины настольного тенниса.

Дыхание. Значение дыхания для жизнеобеспечения организма.

Понятие об утомлении; причины утомления.

Значение тренировочных и контрольных игр.

Нормативы по видам подготовки; результаты специальных контрольных нормативов;

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований.

### 2. Общая физическая подготовка.

*Развитие координационных способностей:*

- варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления.

- упражнения по совершенствованию техники перемещения, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения ракеткой, варианты круговой тренировки.

- подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

*Развитие скоростных способностей:*

- бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.

- бег с максимальной скоростью.

-эстафеты с мячом и без мяча.

*Развитие силовых качеств:*

- подтягивание, упражнения в висах и упорах.

- упражнения с гириями, гантелями.

- прыжки и многоскоки.

- метание набивного мяча ( 2 кг ).

*Развитие выносливости:*

Различные эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры и игровые задания с акцентом на анаэробной и аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин.

Бег по пересеченной местности до 2 км.

*Развитие гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов из программного материала этапа начального обучения 1-2 года обучения с постепенным их усложнением, увеличением объёма и интенсивности выполнения

*Спортивные игры:* волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч по упрощённым правилам, бадминтон и др.

Эстафеты с передачей предмета.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Повторение и совершенствование упражнений изученных на предыдущем этапе.

*Специальная разминка:*

*Имитационные упражнения с использованием тренажеров:*

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

То же, что в первый и второй год обучения с увеличением сложности и количества повторений.

*Упражнения для развития силовых способностей.*

То же, что в первый и второй год обучения с увеличением сложности и количества повторений.

- подтягивание, упражнения в висах и упорах.

- упражнения гирями, гантелями.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

- бег с ускорением, с изменением направления, темпа, ритма.

- бег с максимальной скоростью.

-эстафеты с мячом и без мяча.

- имитация нападающих ударов с набивным мячом;

- прыжки и многоскоки.

- игра с утяжеленной ракеткой;

- имитация с утяжеленным поясом;

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Кроссы с переменной скоростью 2-3 км.

*Упражнения для развития координационных способностей и ловкости:*

То же, что в первый и второй год обучения с увеличением сложности и количества повторений.

Зеркальное выполнение упражнений, показываемых тренером (гимнастические с применением ассиметричных, имитационные с различной последовательностью, со сменой рук и хваток).

Ассиметричные упражнения.

*Упражнения для развития быстроты реакции:*

*Упражнения для развития быстроты передвижений:*

*Упражнения для развития быстроты ударных движений:*

*Упражнения для развития гибкости:*

- активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и в игровых, с применением небольших отягощений, маховые, с постоянно увеличивающейся амплитудой движений, в том числе с применением небольших отягощений).

#### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

##### **4.1. Техническая подготовка**

Повторение и совершенствование технических элементов изученных на предыдущих этапах. Совершенствовать скорость и точность ударов.

##### **4.2. Тактическая подготовка**

Оценивание позиции соперника с целью определения его последующего стиля игры.

Оценивание целесообразности той или иной позиции у стола, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения, а затем отражения мяча.

Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное.

Умение навязать сопернику свой темп игры, нелогичную игру (обманы).

Умение создать в игре сложные и неожиданные ситуации.

*Тактика подачи:*

Совершенствование и применение в игре подач изученных на предыдущем этапе.

Выбор способа подачи с обманым движением.

Умение использовать выученные подачи, учитывая сильные и слабые стороны в стойке и технике игры соперника.

Совершенствование игровых стандартных ситуаций.

*Тактика приема подач:*

Выбор приема подач с продолжением перехвата инициативы борьбы.

*Тактика начала атаки.*

*Тактика завершения розыгрыша очка.*

#### **5. Игровая подготовка**

Игра с определением победителя по большему числу выигранных серий подач;

Игра с контрольным розыгрышем очка;

Игра по правилу 4 ударов;  
Игра с баллами  
Командная игра на одном столе с выбыванием после первого проигранного розыгрыша.

## **6. Психологическая подготовка**

Моделирование соревновательной ситуации в игровой форме. Организация соревнований в форме праздника

Анализ выступления на соревнованиях с каждым учащимся индивидуально.

Создание ситуаций требующих преодоления трудностей: страха, волнения, неприятных ощущений, не требующих проявления предельных мобилизационных возможностей для достижения поставленной цели.

Привлечение старших детей для шефства над младшими, помощи в освоении простых элементов.

Создание ситуаций требующих совместной деятельности детей внутри группы.

Психологическая диагностика: мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, способность к концентрации внимания, грубая моторика, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: аккуратность, вспыльчивость, дисциплинированность, самоорганизованность.

Ведение дневника самоконтроля. Игры на внимание.

## **7. Участие в соревнованиях.**

Соревнования проводятся ежемесячно с целью подготовки к выполнению 3-го юношеского разряда.

**8. Контрольные испытания** по общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и конце учебного года.

## Критерии оценки результативности обучения по программе

В качестве **критериев оценки** результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники игры в настольный теннис, навыков гигиены и самоконтроля.
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств обучающихся.

Учащиеся, прошедшие полный курс обучения по программе и выполнившие все нормативы и зачетные требования, получают сертификат МБОУ СОШ № 66.

При оценивании результативности обучения по программе «Настольный теннис» учитываются такие показатели:

### *1. Знания о физической культуре.*

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Высокий уровень: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Средний уровень: в ответах обучающихся содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Низкий уровень: отсутствует логическая последовательность в ответе, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

### *2. Техника владения двигательными умениями и навыками.*

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Средний уровень: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Низкий уровень: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя

не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

*3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Высокий уровень: обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Средний уровень: обучающийся:

– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Низкий уровень: более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

*4. Уровень физической подготовленности обучающихся*

Высокий уровень: значительный прирост обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Средний уровень: соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Низкий уровень: соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

*Общая оценка успеваемости* складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

## Оценочные материалы

### Теннисные умения обучающихся 1-го года обучения

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

### *Протокол тестирования ударов срезкой*

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (количество отбитых ударов)	

**Контрольные нормативы технической подготовленности  
Тест «Школа мяча»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

**Тест «Школа ударов срезкой»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

**\* Имитация удара срезкой** оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (на счет «раз»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»):* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение:* правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.



## Контрольные нормативы для определения технической подготовленности

### Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

\* *Имитация удара накатом* оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (счет «раз»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

### *Тест «Школа подачи»*

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

\* *Имитация подачи* оценивается по следующим критериям:

*Исходное положение*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Правильный замах (счет «раз»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Окончание движения (счет «три»)*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

*Возвращение в исходное положение*: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

## Теннисные умения обучающихся 3-го года обучения

### *Протокол тестирования направления ударов*

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки  ФИО	Удар накатом справа		Удар накатом слева	
	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)

### *Протокол тестирования управления мячом*

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки  ФИО	Длина удара		Вращение мяча	
	Выполнение длинного наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение короткого наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

## *Контрольные нормативы для определения технической подготовленности*

### *Тест «Школа направления ударов»*

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар накатам справа	1. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Удар накатам слева	3. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

### *Тест «Школа управления мячом»*

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Длина удара	1. Выполнение длинного наката (срезки) с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение короткого наката (срезки) с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Удары с вращением мяча	3. Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) — 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

## Нормативы общефизической подготовки

Контрольные упражнения	Возраст, пол, результат испытуемых			
	6-9 лет		10-12 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1. Бег 30 м. с высокого старта (с)	5,4-6,0	5,2-5,8	5,3-5,6	5,1-5,4
2. Прыжок в длину с места (см)	145-165	160-175	165-180	175-190
3. Прыжок вверх с места по Абалакову (см)	20-35	25-40	25-45	30-50
4. Черночный бег, 3x10 м (с)	9,5-8,0	9,5-7,5	9,0-7,5	8,5-7,0
5. 15 прыжков с места на одной ноге в длину (м)	15-20	18-23	20-21	23-27
6. Бег на месте с высоко поднятыми бедрами 10 с	35-65	40-70	35-65	40-75
7. Из положения лежа на спине: подъем прямых ног с касанием пола за головой	8-12	10-15	10-15	15-20
8. Пятиминутный бег (м)	950-1250	950-1250	1100-1300	1150-1400

## Нормативы технической подготовленности

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

## Методические материалы

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

*Основные педагогические принципы, средства, методы организации учебно-тренировочных занятий:*

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- непрерывность тренировочного процесса;
- последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общефизических средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Существующие **методы практико-ориентированной деятельности** в секции настольного тенниса **можно условно разделить на пять групп**: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков -

подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч, и куда он будет отвечать.

Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.

Тренировочные игры со счетом.

***По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:***

- разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности;
- специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- система упражнений для освоения тенниса;
- спортивные развивающие игры;
- комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений;
- методы сплочения детского спортивного коллектива;
- участие в спортивных соревнованиях.

***Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:***

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Учащиеся средней и старшей групп осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в секции, теплому доброжелательному климату.

К числу основных воспитательных средств можно отнести: личный пример и педагогическое мастерство тренера, атмосферу трудолюбия, взаимопомощи в коллективе, систем морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- субботники.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

## Материально-техническое обеспечение реализации программы

**Стол настольного тенниса.** По правилам соревнований стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см. Высота его 76 см.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста высота должна быть ниже 60—70 см. Промышленностью для детей выпускают специальные детские столы уменьшенных размеров (8 x 4 фута, или 244 x 122 см).

Игровая поверхность стола должна быть строго горизонтальной, гладкой, ровной, матовой, темного, желательного зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета шириной 2 см по краям и среднюю линию шириной 0,3 см для парной игры — параллельно боковым линиям (рис. 1).

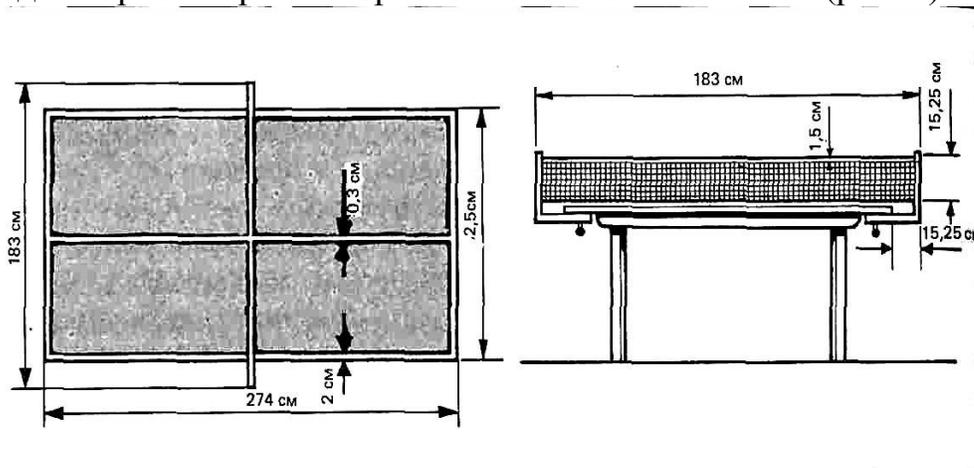


Рис 1. Размеры теннисного стола. Игровая площадка, на которой, как правило, размещается стол, имеет размеры для российских соревнований 5 м x 7 м и огорожена бортиками темного цвета высотой 75 см.

**Сетка.** Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15,25 см. Внутри верхней кромки сетки шириной 1,5 см (она белого цвета) натягивают шнур; нижний край должен вплотную примыкать к поверхности стола. Сетка плетеная, с квадратными клетками размером 1,3 — 1,5 см. Стойки сетки, которыми она крепится к столу, отстоят от боковой грани стола на 15,25 см.

**Мяч** для настольного тенниса – шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – 2,7 г.

**Ракетка** – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 процентов лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

**Основание ракетки** - основа ракетки для игры в настольный теннис и

имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются наклейки и «щечки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны – со стороны ладони и тыльной стороны – со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

**Накладка** – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Наклейки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см<sup>2</sup>. Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1.

Резина типа сэндвич – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

## Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

### *1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.*

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

### *2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:*

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

### *3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:*

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;

- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения учителя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

#### *4. Требования безопасности по окончании занятий.*

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в образовательном процессе.

### ***Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм***

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может

наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## Список литературы

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990.
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ. Приняты Исполкомом Федерации настольного тенниса России, М.: 2012.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
9. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура. Настольный теннис.», авторы-составители Г.В. Барчукова, А.Ю. Журавлева, 2013 г., рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).

12. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозёров О., - М.: ВистаСпорт, 2005.

## **Авторы-составители программы**

Башмаков Б.П., учитель физической культуры МАОУ СОШ № 66, Заслуженный учитель РФ

Гончаров А.Е., учитель физической культуры МАОУ СОШ № 66

Стумбрис Н.А., директор МАОУ СОШ № 66

## Правила игры в настольный теннис

**Настольный теннис** - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

**Порядок игры.** В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

**Переигровка.** Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

**Очко.** Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;

- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

**Партия.** Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

**Встреча.** Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

**Парная встреча.** В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа "полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым.

Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

### История тенниса

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии Уолтер Уингфилд (Walter Clopton Wingfield) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там

же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Лемана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин — М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

### Классификация ударов в настольном теннисе

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

- 1 - удары без вращения;
- 2 - удары с нижним вращением;
- 3 - удары с верхним вращением;
- 4 - подачи.

К первой группе отнесены *удары без вращения*. При выполнении такого удара мяч, отскочивший от ракетки, не имеет вращения и летит по пологой траектории. К такому типу ударов относятся толчок, подставка, скидка. Движение при выполнении таких ударов выполняется в «лоб» шара.

К второй группе отнесены *удары с нижним вращением*. При выполнении такого удара мяч после соударения имеет нижнее вращение, т.е. его вращательная и поступательная скорости противоположны. К такому типу ударов относятся срезка, подрезка, свеча, скидка. Движение руки при выполнении такого типа ударов выполняется, как правило, сверху-вниз-вперед.

К третьей группе относятся *удары с верхним вращением*. При выполнении такого удара мяч, отскочивший после соударения от ракетки, имеет верхнее вращение, т.е. его вращательная и поступательная скорости совпадают. К такому типу ударов относятся накат, топ-спин, завершающий удар, свеча, скидка. Удар по мячу выполняется по касательной снизу-вверх вперед.

К четвертой группе относится – *подача*. подача это начальный удар, при котором игрок набрасывает мяч сам и направляет его не через сетку, а первый удар выполняется в свою половину. Поддачи сложны в исполнении и многообразны как по виду движений, так и по видам вращений.

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по:

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);
- по вращению, придаваемому мячу (плоский, крученный, резаный);
- по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по прямой, по диагонали, в центр стола (полудиагональ) и косо (когда мяч вылетает за боковую линию стола).

## Разновидности соревнований для детей

### ***Настольный теннис со сменой.***

Это система, при которой небольшие группы игроков меняются столами, после заранее определенного времени и выполняют различные задания. Например, стол №1 — игра срезками справа направо (разрешены только подача и удары срезкой справа); стол №2 — игра накатами слева (только подача и накаты слева); стол №3 — выполнение срезки слева и наката справа, стол №4 игра накатами по всему столу и т.п..

### ***Кубок Большого шлема.***

Игроки делятся на три уровня подготовленности. В каждой группе по 8-10 человек, разделенных на пары. Встречи проводятся в подгруппах в соответствии с уровнем подготовленности. Выигравшие играют с выигравшими, а проигравшие с проигравшими.

### ***Настольный теннис на время.***

Игра ведется за определенный период времени (например, 5 мин.), затем звучит свисток и игроки меняются.

### ***Стоп.***

Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команд начинают одновременно матчи на всех площадках или столах. Как только на одном из столов матч закончился – дети поднимают руку вверх и говорят «Стоп». Все матчи прекращаются, подсчитывается общее количество очков, выигранных каждой командой.

### ***Настольный теннис втроем.***

Каждая команда состоит из трех игроков на каждой стороне игровой площадки начерченной на полу или (для 3-4 классов) играют на столе. Игроки отбивают мяч по очереди, заранее установленной в начале игры. Если очередь нарушается, команда проигрывает.

## Подводящие упражнения

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы школьников с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый ребенок мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений:

- А) Упражнения с мячом
- Б) Упражнения с мячом и ракеткой
- В) Подвижные игры с мячом
- Г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

Д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

1. Индивидуальные
2. В парах
3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание
- Бросание
- Ловля
- Подбивание
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

### А) Упражнения с мячом.

#### Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

- ◆ Отбивание ладонью
  1. Об пол правой или левой рукой.
  2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
  3. Внутренней или тыльной стороной ладони.

4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7. В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..
8. Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
9. Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
10. То же под ногой.
11. Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

◆ Подбивание на ладони

12. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
13. Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д..
14. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
15. Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

◆ Отбивание мяча

16. Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).
17. Руками: ладонью, локтем, плечом.
18. Ногами: лодыжкой, коленом.
19. Грудью, головой, спиной.
20. Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

◆ Катание мяча

21. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.
22. Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).
23. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
24. По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
25. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,

26. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться  $180^\circ$ , добежать, поймать мяч, вернуться на место.

◆ Ловля мяча

29. Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
30. Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
31. Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
32. Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
33. Высокий подброс мяча – поворот  $360^\circ$ , ловля двумя руками.
34. Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
35. Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
36. В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
37. В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
38. Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

◆ Вращения мяча руками

39. Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.
40. По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
41. По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
42. По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
43. Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
44. Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой. Можно в парах.

◆ Передача мяча

45. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
46. Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.

47. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
48. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
49. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

◆ Удержание мяча

50. В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.
51. В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

◆ Касание мяча

52. В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.
53. В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

◆ Метание мяча

54. На дальность одной и другой руками.
55. Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
56. Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
57. Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
58. Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
59. Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

◆ Бросание – ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).

62. Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
63. Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

◆ Упражнения с двумя мячами

64. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65. На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
68. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
70. Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
71. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
75. Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

### Упражнения с ракеткой

◆ Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

76. Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по площадке.
77. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
78. «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.
79. В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.
80. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
81. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

◆ Общеразвивающие упражнения с ракеткой

82. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
83. Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
84. То же в наклоне туловища 90°.
85. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.
86. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.
87. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
88. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
89. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
90. Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.
91. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.
92. Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

◆ Упражнения для развития моторики рук

93. Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).
94. Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).
95. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
96. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
97. Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
98. Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.
99. Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

## Б) Упражнения с мячом и ракеткой

### ◆ Удержание мяча на ракетке

100. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
101. То же, двигаясь боком и спиной.
102. То же, бегом.
103. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
104. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
105. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.
106. «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
107. «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
108. «Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

### ◆ Катания мяча

109. Катание мяча до линии и обратно
110. То же, двигаясь правым и левым боком.
111. То же, бегом.
112. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
113. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
114. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
115. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
116. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.
117. Катание мяча ударом справа с сопровождением.
118. Катание мяча ударом слева с сопровождением.
119. Катание мячей с различным отскоком и весом.
120. Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого  $d=25-30$ см до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

◆ Отбивания мяча

121. Отбивание мяча об пол.
122. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
123. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
124. Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
125. Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
126. Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
127. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
128. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
129. Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).
130. Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
131. Подбивание мяча ребром ракетки.
132. Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.
133. Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

◆ Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

134. «Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.
135. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.
136. Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.
137. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия- диагональ).
138. «Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.
139. Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.
140. «Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.
141. «Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

◆ Упражнения с двумя ракетками

142. Перекладывать мячи двумя ракетками.
143. Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.
144. Катить два мяча двумя ракетками по прямой.
145. Катить два мяча по кругу вокруг себя.
146. Носить два мяча на двух ракетках.
147. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.
148. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.
149. Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.
150. В паре – носить мячи на ракетках.
151. Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.
152. Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.
153. Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.
154. Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

**Подводящие упражнения для выполнения ударов**

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

**Подводящие упражнения с применением ударов с отскока**

***а) Концентрация на мяч***

155. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
156. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.
157. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и.т.д.

***б) Фиксация точки удара***

158. Удары по удочке.
159. Удары по мячу, закрепленному на спице.
160. Удар по удочке с закрытыми глазами.
161. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).

162. Игра утяжеленным мячом.  
163. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.  
164. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.  
165. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.  
166. Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).

167. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

***в) Сопровождение мяча***

168. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.

169. Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар

170. Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

***г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу***

171. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.

172. То же с выносом ракетки вперед.

173. Наброс одиночных ударов из-за спины.

174. Имитация работы ног при ударе.

175. Наброс одиночных ударов с руки.

176. Наступать на монетку носком ноги при ударе.

177. Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

**Подводящие упражнения с применением ударов слета**

178. Концентрация на мяче.

179. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».

180. Вратарское упражнение.

181. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.

182. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.

183. Имитация по мячу на спице.

184. Блокировка мячей различного размера и веса.

185. Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.

186. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
187. Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
188. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
189. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
190. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
191. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
192. Имитация удара впереди у заданной линии.
193. Шаг вперед через линию при имитации удара.
194. Шаг при ударе на следы.
195. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
196. Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

### **Подводящие упражнения для подачи**

#### ***а) Концентрация на мяче:***

197. Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
198. Подброс мяча вверх до отметки на стене.
199. Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
200. Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

#### ***б) Фиксация точки удара:***

201. Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
202. Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
203. «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
204. Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

#### ***в) Закрепление движения руки***

205. Метание теннисного мяча правой и левой руками.
206. Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.
207. Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.

### **Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов**

208. Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
209. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
210. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.

211. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
212. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
213. Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
214. Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
215. Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».
216. Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
217. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

### **Подводящие упражнения для ударов с различным направлением**

218. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.
219. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.
220. То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
221. Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.
222. Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)
223. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.
224. Катание мяча по коридору их двух канатов.
225. Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.
226. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
227. Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.
228. Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).
229. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.
230. То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
231. То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).
232. Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

### **Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча**

233. Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.
234. Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5 м.
235. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.
236. Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

### **Способы обучения основным ударам в настольном теннисе**

Для обучения группы школьников с различным уровнем двигательного опыта целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений. Основные удары с отскока демонстрируются на три счета, удар с лета на два, подача на три и смэш на два счета. Показ идет одновременно с объяснением. Для показа дети располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к педагогу. Показ идет в зеркальном отражении, учитель демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем детям, особенно при объяснении нового материала, учитель перемещается относительно строя детей: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева.

После каждой демонстрации ударов уделяет внимание левшам. Левшей необходимо собрать вместе, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы детей (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а учитель демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

## Игры и упражнения для обучения основам настольного тенниса

Каждый этап освоения движений основывается на использовании многочисленных подводящих упражнений. При обучении младших школьников настольному теннису целесообразно придерживаться четырех этапов обучения:

### Этап 1. Зрительное внимание

**Основная задача:** удержание зрительной концентрации на движущемся мяче.

**Инвентарь:** мячи разнообразной формы и размера (большие, маленькие, средние, вытянутые); различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т.д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные эмоции) - по 1 шт. «Удочка» (мяч на веревке, прикрепленной к концу палки) – 1 шт. Резиновые конусы по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
рассеянный взгляд	отсутствует адаптация к незнакомой обстановке	Привлечь взгляды детей, следить за глазами и направлением взгляда
отсутствие концентрации внимания	не выработан «ритм» занятия, особенно на первых уроках	- выстроить ритм занятия из простых упражнений; - делать игровые паузы

### 1. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

#### 1. «Зоркий глаз»

Дети стоят на метках. В руке учителя - яркий мяч.

Учитель водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз:

- а) дети следят только глазами;
  - б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками);
  - в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг);
  - г) глаза + руки + ноги;
  - д) противоход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую;
- Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко.

## **2. «Зевака»**

Дети стоят на метках. Учитель носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ребенка. Дети уворачиваются – приседают, не сходя с места. Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отработывает штрафное очко.

## **3. «Зеркальце»**

У каждого ребенка в руках мяч. У учителя так же в руках мяч. Учитель передает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., дети – повторяют, как в зеркале.

## **4. «Прыгуны»**

Учитель бросает мяч:

а) об пол - дети прыгают вместе с мячом

(при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.);

б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;

в) верх – дети приседают;

## **5. «Лягушка»**

Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.

## **6. «Два цвета»**

У учителя в руках 2 разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т.п.) Дети стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета. Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево). В начале два мяча двигаются по одинаковой траектории, потом каждый по своей. Цель – не сбиться, следить за своим мячом. Кто ошибся – выполняет шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми, ошибся еще раз – еще шаг назад и т.д. Выигрывает команда, у которой больше игроков находится на боковой линии.

## **7. «Летчики»**

Группа детей построена по периметру площадки. Задание:

а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть («замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз учитель дает словесные команды, потом нет.

б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола).

в) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

## 8. «Светофор»

Дети стоят у сетки, учитель на задней линии.

Вариант а) У учителя яркие мячи одного цвета. Он стоит на центре задней линии и катит мячи вправо – влево вдоль этой же линии. Пока мяч катится внутри площадки до пересечения с боковой линией - дети двигаются вперед. Как только мяч пересек боковую линию – движение запрещено, нужно ждать следующего мяча. Задача детей – дойти до линии обозначенной на полу.

Вариант б) У учителя мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого). Дети могут двигаться вперед, только если катится мяч выбранного цвета (например, зеленый). Кто ошибся – шаг назад.

## 9. «Карандаши»

У детей в руках резиновые конусы.

а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо-влево.

б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

## 10. «Руки, ноги»

Дети стоят на боковых линиях. Учитель бросает мяч вертикально вверх на 4-5 м. Когда мяч летит вверх – бег на месте, когда падает вниз – движения руками (чуть согнутые руки опущены вниз вперед, частые короткие махи).

### Этап 2. Зрительное внимание + координация рук

**Основные задачи:** 1.Развивать элементарное чувство мяча

2.Научить правильно ловить теннисный мяч.

**Инвентарь:** Теннисные мячи - по 50 шт. на группу, теннисные ракетки, обручи, резиновые конусы - по количеству детей. Яркие мячи разнообразной формы и различной фактуры, небольшие мягкие игрушки и другие предметы, подходящие для ловли и отбивания. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
Ребенок ловит мяч близко к телу, руки крест-накрест	Поздно видит мяч перед собой. Поздно выносит руки на мяч. Не развита координация	- использовать большие мячи, меньшее расстояние; - выполнять подготовительные упражнения: ловля мягкой игрушки; - задание на дом по ловле мяча

## **2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли:**

### **1. «Останови мяч»**

Дети стоят по периметру площадки. У каждого ребенка в руках резиновый конус (держат ведущей рукой основанием вниз), за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Учитель из центра площадки катит мячи под ноги детям. Дети накрывают мяч конусом, переключают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводится итог.

### **2. «Поймай мяч»**

Дети стоят по периметру площадки. Учитель по очереди бросает мяч каждому ребенку. Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи. Конус держат двумя руками (одной рукой – правой, левой). В конце производится подсчет мячей в обруче.

### **3. «Куча мала»**

Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.

б) меняем крайних игроков. По хлопку учителя дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину учителя. Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи.

в) меняем команды местами.

### **4. «Мяч соседу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

### **5. «Пустая ракетка»**

Дети стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. На каждой ракетке – по три мяча. По сигналу дети начинают переносить мячи с других ракеток на свою. За один раз можно брать только один мяч. Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.

### **6. «Каракатица»**

Дети стоят на боковой линии:

а) в парах, лицом друг к другу. Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.). По сигналу пары начинают перемещаться по площадке к линии финиша, передавая мяч друг другу руками.

Если мяч упал – пара выбывает. Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).

б) то же в командах. Команда разбивается на пары. Побеждает та команда, в которой больше пар дошло до финиша.

### **7. «Рыцарский бой»**

Дети бьют мячом об пол ведущей рукой. У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье». Дети перемещаются по площадке и селят друг друга свободной рукой. Кого осалили или потерял мяч – выбывает из игры.

### **8. «Горячая картошка»**

Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

### **9. «Гонка мячей»**

Дети стоят в круге. В круге 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей). Выбираем направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу. Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, учитель говорит «Стоп, у ... (называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. По хлопку направление передачи мяча меняется.

### **10. «Нападающие и защитники»**

Дети делятся на две команды: одна – защитники, другая – нападающие. Две команды стоят друг напротив друга. У нападающих – по 4 теннисных мяча, у защитников в руках различные предметы: конусы, полукруглые фишки, банки из под мячей, короткие палочки и т.д. (подходит любой предмет или инвентарь, которым можно отбивать мяч). По сигналу нападающие начинают выбивать защитников. Защитники отбивают снаряды (мячи) предметами в руках. Если мяч коснулся корпуса защитника – он выбывает, если нападающий промахнулся 4 раза – он тоже выбывает. В конце раунда подводятся итоги. В следующем круге команды меняются ролями.

## **Этап 3. Упражнения с ракеткой.**

**Основные задачи:** 1.Подготовить моторику руки к упражнению с ракеткой и мячом. 2.Развивать «чувство ракетки». 3.Укрепить мышцы рук.

**Инвентарь:** Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., Накладные линии и метки для размещения детей на площадке, круг d=10-15см красный с одной и зеленый с другой стороны (для игры в светофор), ленточки

на каждого ребенка длиной 2-3м, дуги для подлезания 4 шт., пустые банки из-под мячей по количеству детей.

Основные ошибки	Причина	Исправление
1. Расслабленная кисть при ударе	тяжелая ракетка; слабые мышцы рук	- перехватить ракетку ближе к головке; - выполнять удар 2 руками; - заменить ракетку на более легкую
2. Не попадает ракеткой по мячу	слабые мышцы рук; нет контроля над движением рук	- включать действия с предметом (ловля мяча конусом, отбивание мяча чехлом от ракетки и. т.д.); - уменьшить расстояние для наброса мяча; выполнять упражнение медленно; - катать мячи по полу; - выполнять необходимое количество повторов за несколько приемов
3. Рассеянное внимание	ребенок младше группы по психологическому возрасту	- уменьшить объем упражнения; - предложить более простой вариант задания

### **3. Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке**

#### **1. «Шейкер»**

а) дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево. Мяч не должен падать с ракетки.

б) то же с перемещением по залу.

#### **2. «Курочки»**

Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2, 3, 4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она бежит и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

#### **3. «Гонки с мячами»**

Дети делятся на две команды. На команду - один мяч. Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от

игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

#### **4. «Салют»**

Дети делятся на несколько команд.

а) каждый игрок держит на ракетке по 2 мяча. По сигналу необходимо добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, бегом вернуться обратно и встать в конец колонны (перекидывать мячи можно только находясь у сетки, стартовать - когда игрок своей команды пересек заднюю линию).

б) каждый игрок несет на ракетке 3- 4 мяча.

#### **5. «Сэндвич»**

У каждого мяч и ракетка. Разделить детей на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д. Получается пирамида – ракетка-мяч. Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.

#### **6. «Круг»**

Дети стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д. Все дети по очереди отбивают мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом.

#### **7. «Футболисты»**

Команды выстраиваются в колонну на задней линии площадки. У каждого ребенка ракетка и мяч. Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания). Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца. За попадание команда получает очко. В конце подсчитывается итог.

**8. «Рыцари»** Дети ходят по площадке, одной рукой набивают мяч об пол, в другой пустая коробка из-под мячей. Это копьё. Нужно выбить мяч у другого игрока, а свой не потерять.

### **Этап 4. Освоение навыков игры**

**Основные задачи:** Освоение техники ударов с отскока справа и слева с места.

**Инвентарь:** Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., удочка – 2 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, скамейка, Резинка или сигнальная лента L=12м.

<b>Основные ошибки</b>	<b>Причина</b>	<b>Исправление</b>
Ракетка подходит к мячу игровая поверхность раскрыта	Слабая кисть	-следить за положением ракетки перед ударом: ракетку поставить в положение назад вниз, ребро ракетки смотрит на сетку; -следить за положением кисти при ударе; -зафиксировать начало выхода ракетки на мяч, несколько раз выполнить ударное движение вместе с рукой ребенка с необходимым усилием; -катить мяч по площадке, игровая поверхность ракетки наклонена к полу. -двигать по полу кубик, игровая поверхность ракетки наклонена к полу
После удара ракетка прижимается к туловищу, не уходит за плечо	Не работают плечи	-выполнять движение удара по удочке впереди себя с проводкой -катить мяч по скамейке ракеткой с акцентом на разворот плеч.
Слишком большой замах, остановка ракетки в точке удара и маленькая проводка	Нет ритма в движении удара	-считать («раз», «два», «три») при выполнении удара; -выполнять удары по удочке впереди себя. - выполнять движение без замаха, делать проводку; -катить мяч по скамейке ракеткой с длинной проводкой
Вес тела остается на задней ноге	Не контролирует баланс тела	-выполнять перекаты с ноги на ногу; - выполнять имитацию ударов с перекатом вперед.
Шагает одноименной ногой вперед	Не контролирует ноги	- выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой; -шагать вперед на монетку
Скачет в момент удара	Не контролирует баланс при ударе	-поставить в полуприсед в полуоткрытой стойке, распрямляться в момент удара, ноги не отрывать от пола

#### **4.Игры и упражнения для освоения навыков игры:**

##### **1. «Перекаты»**

Группа детей располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

##### **2. «Карусель»**

Дети с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на

ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

### **3. «Ловцы»**

Дети с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.

### **4. «Длинный разбег»**

Мяч лежит на скамейке. Дети по очереди выполняют удар справа или слева, стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед. Ноги располагаются на метках, руки тянется вперед, выполняя сопровождение мяча. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.

### **5. «Учитель и ученик»**

Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч («учитель»), второй отбивает в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.

### **6. «Часики»**

Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м. Посередине – линия.

а) Обе ракетки лежат на полу. Дети по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают перекаат с одной ноги на другую вперед-назад («тик-так») 2 раза, потом отпускают мяч.

б) Один ребенок кидает мяч с перекаатом, второй также с перекаатом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому. Затем меняются.

в) Игра в паре с перекаатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

### **8. «Веровочка»**

Перед детьми натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Дети перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы дети контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

### **9.«Длинная веревочка»**

Поперек условной игровой площадки ориентировочно 3х5 м натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети располагаются в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача – аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии площадки каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги. В этом упражнении учитель играет с одним ребенком. Учитель выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы. Помощники по очереди играют вслед за ним со

следующим ребенком и т.д. Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

#### 10. «Мини-теннис».

Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2×4 м (это спортивная площадка). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Дети делятся на команды по 2-4 человека. Команды располагаются за линией игровой площадки, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко. Кто выиграл – получает очко для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

## Комплексы упражнений для домашнего задания

Для закрепления усвоенных навыков, а так же для поддержания оптимальной физической формы целесообразно выдавать детям упражнения для выполнения дома. По возможности, к контролю за выполнением заданий можно привлекать родителей или заинтересованных взрослых (бабушек, дедушек, старших братьев и т.д.). Если такой возможности нет, детям выдается для закрепления одно упражнение и лист для фиксации выполненных заданий за неделю, который каждый урок сдается учителю. За выполнение домашнего задания детям начисляются баллы, которые по мере накопления переводятся в оценку. Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.

### Первый год обучения

#### **Задания на сентябрь**

- 1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол – ловля 15 раз.
- 2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.
- 3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.
- 4-я неделя: подъем туловища в сед 10 раз.

#### **Задания на октябрь**

- 1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.
- 2-я неделя: приседания 10 раз.
- 3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.
- 4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

#### **Задания на ноябрь**

- 1-я неделя: отжимания от пола 10 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.
- 3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.
- 4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

#### **Задания на декабрь**

- 1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.
- 2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.
- 3-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех 10 раз.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

#### ***Задания на январь***

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 10 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно, попеременно (обязательно выполнить упражнение на уроке).

#### ***Задания на февраль***

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой.

#### ***Задания на март***

1-я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

#### ***Задания на апрель***

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох. 10 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 15 раз (отдельно правой и левой руками).

4-я неделя: любое задание по выбору.

#### ***Задания на май***

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

### **Второй год обучения**

#### ***Задания на сентябрь***

1-я неделя: отбивание мяча ладонью от пола 15 раз. (ведущей рукой)

2-я неделя: отжимания от стены 15 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед 15 раз.

### ***Задания на октябрь***

1-я неделя: бег на месте, одновременно подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.

2-я неделя: «лягушка» - приседания с выпрыгиванием вверх 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола – на выбор 5 или 10 раз. Если коснулся животом пола – считаем заново.

4-я неделя: прыжки через линию на одной ноге 20 раз.

### ***Задания на ноябрь***

1-я неделя: на выбор: отжимания от пола 10 раз или от стены 20 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 20 раз.

3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: передача теннисного мяча вокруг себя по кругу по 15 раз в одну и в другую сторону.

### ***Задания на декабрь***

1-я неделя: сжимать один теннисный мяч пальцами двух рук или два теннисных мяча одновременно двумя руками 25 раз

2-я неделя: «качели» - встать на бордюр мысками ног, качание пяток вверх-вниз. Ноги на ширине плеч, руки на поясе 20 раз.

3-я неделя: сидя на полу, ноги вместе – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 10 раз.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднять руки и ноги вверх, досчитать до двадцати, опустить вниз 2 раза.

### ***Задания на январь***

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 8 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 15 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) 15 раз.

### ***Задания на февраль***

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

### ***Задания на март***

1-я неделя: на выбор : Руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. Или любые наклоны вниз 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до пяти 10 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до пятнадцати 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая).

#### ***Задания на апрель***

1-я неделя: спокойный вдох, произносим «Я»– медленный выдох, произносим «спокоен» 15 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 20 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

#### ***Задания на май***

1-я неделя: прыжки на скакалке 35 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 30 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 20 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

### **Третий год обучения**

#### ***Задания на сентябрь***

1-я неделя: бросок мяча об пол: правой рукой – ловля левой, бросок об пол левой - ловля правой. 20 раз.

2-я неделя: вис на руках. Сосчитать до 30.

3-я неделя: лежа на животе, руки в упоре, прогибаться, поднимать только ноги вверх- 20 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед, колени согнуты, руки за головой, при каждом подъеме касаться коленей поочередно, то правым, то левым локтем 20 раз.

#### ***Задания на октябрь***

1-я неделя: бег на месте, через раз бросок теннисного мяча вверх – ловля двумя руками, вниз об пол – ловля двумя руками 20 раз.

2-я неделя: «лягушка» - выпрыгивания из низкого приседа с продвижением вперед 15 раз (если мало места – выполняется одиночный прыжок, разворот 180° - прыжок в обратную сторону).

3-я неделя: «солнышко» - упор лежа. Ноги фиксируются в одной точке. На руках обойти круг (нарисовать циркулем круг) 360° - это 1 раз. На выбор 5 или 10 раз.

4-я неделя: прыжки только на правой или на левой ноге 20 раз. Если коснулся другой ногой пола – счет начинается заново.

### ***Задания на ноябрь***

1-я неделя: На выбор: отжимания от пола 20 раз или отжимания, ноги на весу (на стуле, диване и т.д.) 15 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке без ошибок 20 раз 3 серии.

3-я неделя: лежа на спине, колени согнуты, подъем туловища в сед 20 раз в высоком темпе.

4-я неделя: держать в двух руках короткие палочки (как вариант – новые карандаши). Быстро разжать и сжать пальцы, чтобы палочки не успели выскочить из рук 15 раз.

### ***Задания на декабрь***

1-я неделя: жать два теннисных мяча (или эспандера 10-15 кг) двумя руками одновременно 30 раз.

2-я неделя: прыжки в высоту у стены 20 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на руки и ноги, посчитать до десяти, опуститься - 3 раза.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать одновременно руки и ноги вверх 25 раз.

### ***Задания на январь***

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 10 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз 2 серии.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: Прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) 20 раз.

### ***Задания на февраль***

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: попеременный подъем рук вверх и опускание вниз на 8 счетов. Вверх: руки опущены, на поясе, на плече, подняты вверх, хлопок. Вниз: в обратном порядке. Обязательно выполнить упражнение на уроке.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

### ***Задания на март***

1-я неделя: сжимать теннисный мяч двумя руками: очень сильно - в половину от сильно - это один раз. Выполнить 10 раз.

2-я неделя: имитация броска мяча ведущей рукой 20 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до пятнадцати 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты (две длинных ленты 1 м) двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая). 2 попытки.

### ***Задания на апрель***

1-я неделя: тренируем медленный выдох 5 раз. Для задания раздать детям «поддувалочку» кружок диаметром 7-10 см на ниточке длиной 30 см.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: отбивать мяч поочередно правой и левой руками от пола 30 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

### ***Задания на май***

1-я неделя: прыжки на скакалке 50 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх левой рукой, ловля правой над головой движением подачи (для левшей наоборот)– 20 раз.

3-я неделя: вспомнить и написать пять любимых упражнений из тех, что делали в году. Собрать листки у детей, на их основе дополнить комплексы упражнений на лето.

4-я неделя: любое задание по выбору.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022