

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Срок реализации: 1 год

Автор:  
Михайлов Роман Анатольевич

### **Пояснительная записка**

**Настольный теннис** - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

**Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.**

**Актуальность** программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

**Отличительная особенность** программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Тогда как, при приеме детей в ДЮСШ и ДЮСШОР, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно, координационной способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребенок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

**Адресат программы:** данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 лет до 10 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на

соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

**Объём программы**, запланированный на весь период обучения, составляет 144 учебных часа, необходимых для освоения программы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса (освоение обучающимися способами хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, правил игры и ведения счета).

Программа составлена на ознакомительном уровне и срок её реализации 1 год.

**Основными формами** образовательного процесса в творческом объединении "Настольный теннис" являются:

- Форма организации образовательного процесса – очная;
- Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.
- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоритическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

**Особенностями организации образовательного процесса являются:**

- в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении группы учащихся могут формироваться как одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы), а также индивидуально.

- график занятий составляется с учетом учебного расписания в школе (1-я или 2-я смена)
- состав группы постоянный;
- в группе занимаются дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча");
- учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "хватка ракетки", "защитник" или "нападающий", "левша" или "правша");
- имеют место соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки;
- проводятся занятия по тестированию, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Срок освоения** дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» - 1 год для детей 7-17 лет.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий для составляет по 2 часа 2 раза в неделю. В группе количество детей составляет 14 человек.

**Цель:** Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной программы "Настольный теннис" подразделяются на:

- Воспитательные:**
- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
  - сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

**Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

**Образовательные:**

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:**

**Личностные:**

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

**Метапредметные:**

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

**Предметные:**

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Учебный план**

Программа разработана как ознакомительный этап освоения игры "настольный теннис".

На этом этапе осуществляется формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса.



Задача этапа – привлечь и заинтересовать детей настольным теннисом с учётом индивидуальных особенностей развития.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Беседа. Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Беседа. Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Беседа. Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
7	Самостоятельные занятия дома и их значение	1	1		Наблюдение за выполнением заданных упражнений. Текущий контроль.
8	Общая физическая подготовка.	40		40	Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. Текущий контроль.

9	Специальная физическая подготовка.	25		25	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
10	Техническая подготовка.	47	3	44	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
11	Тактическая подготовка.	11	2	9	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.
12	Игровая подготовка	10		10	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
13	Контрольные упражнения	4		4	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	144	12	132	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### **Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

#### **Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.**

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Тема 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья**

**Теория:** Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Тема 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

**Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

**Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение**

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

**Тема 8. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Тема 10. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча

тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

#### **Тема 11. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка.

Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, поддачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

#### **Тема 12. Игровая подготовка.**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

#### **Тема 13. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

### **Планируемые результаты**

#### **На предметном уровне.**

##### **Должны знать:**

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

##### **Должны уметь:**

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса ( откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).

- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

**Разовьют следующие личностные качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости; - разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

**Календарно-тематическое планирование**

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Дата</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Форма занятия</u>	<u>Кол-во часов</u>	<u>Форма контроля</u>
<u>1</u>		Организационное собрание. Беседа: <u>"Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления"</u> . Произвольная игра. Проверка игровых <u>умений и навыков, способности к передвижениям</u> .	Беседа. Групповая Индивидуально-игровая.	<u>2</u>	<u>Опросы. Наблюдение.</u>
2		Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.	Беседа. Инструктаж по ТБ Групповая Индивидуально-игровая.	2	Опросы. Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
3		Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
4		Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".	Показ. Групповая Индивидуально-игровая.	2	Наблюдение. Выполнение определенных упражнений.
5		Беседа: "Форма игроков и поведение во	Беседа.		Наблюдение.

		время игры и занятий". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Выполнение специальных упражнений.
6		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно). Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".	Показ, Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение специальных упражнений
7		Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования". Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Опросы. Наблюдение. Выполнение упражнений.
8		Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены). Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на количество.
9		Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей" Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).	Беседа. Показ. Групповая Индивидуальная	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений.
10		Тема: " Удар "Толчок" Слева. Выполнение упражнения на столе. Игра на точность ударов "В	Показ. Имитация. Групповая Индивидуальная.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений. На столе.

		цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.	Игровая.		
11		ОФП. Тема "Разминка" Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Тема: " Удар "Толчок" Выполнение движений на столе с наброса педагога.	Беседа. Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
12		Тема: " Удар "Толчок" Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
13		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой. Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
14		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
15		Тема: Удар "Откидка" слева. Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ.Имитация движений. Групповая. Индивидуальная, игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
16		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара	Показ. Имитация движений. Групповая	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.



		откидкой справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ)	Индивидуальная. игровая.		
17		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение упражнения удара откидкой справа с набросом мяча.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
18		Тема: Удар "Откидка" справа. Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Выполнение прыжков на скакалке на количество. Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
19		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
20		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола.
21		Тема: Удар "Откидка" слева и справа. Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Имитация движений. Групповая Индивидуальная. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола на количество.
22		ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Тема: " Срезка слева." Выполнение удара срезка в стенку. от пола. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений.

23	Тема: "Срезка слева". Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
24	Тема: "Срезка слева" Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений у стола.
25	Тема: "Срезка справа." Выполнение удара срезка в стенку, от пола. Упражнение: "Концентрация на мяче"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений.
26	Тема: "Срезка справа." Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе. "Упражнение на развитие чувства мяча", "Поймай мяч".	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
27	Тема: "Срезка справа" Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений и упражнений на столе
28	Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня". Тема: "Сочетание ударов справа и слева"	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение движений и упражнений от стены.

		срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.			
29		Воспитание координационных способностей Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой". Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений у стола.
30		Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой " Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений у стола.
31		ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища. Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения). Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
32		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений и движений на столе.
33		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо). Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
34		Тема: Удар справа срезкой с	Показ.		Наблюдение.

		перемещением вдоль стола. Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
35		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). "Лесенка" Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
36		Тема: Удар справа срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
37		Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (назад – вперед). Прыжок "Кенгуру" Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение упражнения и движения с отскока.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Подведение итогов прыжков. Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
38		Тема: Удар слева срезкой с перемещением вперед – назад. Выполнение ударов срезка слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
39		ОФП. Упражнения для воспитания выносливости.	Показ. Групповая	2	Наблюдение. Выполнение

		Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Упражнение для освоения навыков игры: "Перекаты".	Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.		движений у стола упражнений на столе.
40		Упражнения для освоения двигательных действий. Передвижения у стола в игровой стойке со сменой зон (по треугольнику). Совершенствование ударов слева и справа срезкой (удары с наброса)	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
41		Тема: Удар срезкой слева и справа в сочетании. Выполнение ударов срезка слева и справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение ударов на количество.
42		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях "восьмерка" Перемещение по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола упражнений на столе.
43		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на частоту движений. Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева в движении.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
44		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений ног при ударах слева, справа.	Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
45		Тема: "Основная стойка теннисиста" Упражнение для освоения навыков игры: на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений

		Перемещение по площадке. Работа ног при ударах слева и справа в движении.			на столе.
46		Тема: "Основная стойка теннисиста" Совершенствование движений и перемещений ног при ударах слева - справа.	Показ. Групповая Индивидуальная Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола, упражнений на столе.
47		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Практика: Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение и разъяснение правил игры на столе.
48		Беседа: История развития настольного тенниса в нашей стране, успехи российских спортсменов на соревнованиях. Практика: розыгрыш мяча и обмен ударами обучением простейшего ведения счета.	БеседаПоказ.Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Ведение счета.
49		Теория: Правила игры в настольный теннис. Практика: игры на столе с использованием подсчета очков.	Показ. Групповая Индивидуальная Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Подсчет очков.
50		Беседа: "История развития настольного тенниса за рубежом". Тема: "Подача" Выполнение упражнений: подброс мяча, баланс при подаче. Игра "Бадминтон"	Беседа Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Опрос. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
51		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады слева. Выполнение упражнений: удар по мячу	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений

		толчком без вращения слева с БКМ.	Игровая.		на столе.
52		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком слева без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
53		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: одношажный способ - шаги, переступания и выпады справа. Выполнение упражнений: удар по мячу толчком без вращения справа с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
54		Тема: "Подача" Выполнение подач толчком справа без вращения на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Текущий контроль. Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
55		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги влево. Выполнение подач срезкой с вращением слева с БКМ слева.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение движений у стола и упражнений на столе.
56		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой слева с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
57		Тема: "Подача" Выполнение перемещений: приставные шаги вправо. Выполнение подач срезкой с вращением с БКМ справа.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

58		Тема: "Подача" Выполнение подач срезкой справа с вращением на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
59		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа с БКМ справа. Игра "Мельница"	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
60		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате справа (имитация). Выполнение удара накатом справа на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
61		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева с БКМ. Игра "Мельница".	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
62		Тема: "Накат" Выполнение перемещений и движение ног и рук многократно при накате слева (имитация). Выполнение удара накатом слева на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая..	2	Наблюдение. Выполнение упражнений у стола
63		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных	Показ. Групповая Индивидуальная.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.



		способностей (приставные шаги) Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, с БКМ.	Имитация движений. Игровая.		
64		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей Выполнение удара "Накат" справа с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
65		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (скрестные шаги). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением с БКМ.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
66		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей ("От сетки до сетки"). Выполнение удара "Накат" слева с перемещением, на столе с партнером, обмен ударами в парах.	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
67		Тема: "Накат" Выполнение упражнений на развитие скоростных и координационных способностей (перенос мячей) Совершенствование (чередование) ударов слева и справа накатом (на столе с партнером, обмен ударами в парах).	Показ. Групповая Индивидуальная. Имитация движений. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
68		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи с наброса, БКМ, с педагогом.	Показ. Групповая Индивидуальная.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

			Игровая.		
69		Тема: "Прием подачи" Выполнение упражнения приема подачи в паре.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
70		Итоговое тестирование.	Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение обязательного минимума.
71		Общеразвивающие игры. Игра "Солнышко". Игры и упражнения на закрепление подачи, приема подачи и ударов.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.
72		Итоговое занятие. Задание на лето по ОФП. Инструктаж на летние каникулы. Игры со счетом.	Показ. Групповая Индивидуальная. Игровая.	2	Наблюдение. Выполнение упражнений на столе.

### Условия реализации программы:

1. Календарный учебный график
2. **Материально техническое обеспечение:**
  - зал для занятий настольным теннисом;
  - теннисный стол - 3 шт.;
  - сетка для теннисного стола - 3 шт.;
  - мячи для настольного тенниса;
  - скакалки - 5шт.;
  - учебно - практическое оборудование (тренажеры);
  - учебно - методическая литература по настольному теннису;
  - информационное (фото-, видео- и интернет источники).
3. **Дидактическое обеспечение программы :**
  - Карточка упражнений по настольному теннису (карточки);

- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения ( компьютер, принтер).

#### **Формы аттестации:**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общефизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

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

#### **Оценочные материалы:**

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

### **Диагностический инструментарий**

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (приложения 5,6,7).

### **Целесообразность использования диагностического инструментария.**

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

### **Методическое обеспечение Программы**

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения** :

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеofilмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;

4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;

5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

**Формы организации образовательного процесса** для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

**Доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности.**

Если ребенок проявляет способности на занятиях настольным теннисом, для него имеется возможность заниматься углубленно. Если ребенок быстрее других осваивает тему и выполняет задание, ему даются дополнительные задания. При этом обучающиеся, проявившие свои способности в настольном теннисе, имеют возможность выезда в другие районы. И, участвуя в соревнованиях своего и более высокого уровня, дети видят реально свои результаты и возможности.

**Доступность дополнительной общеобразовательной программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.**

Расписание занятий по программе "Настольный теннис" позволяет корректировать время занятий и занятость теннисного зала. Для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, есть возможность обучаться игре в "настольный теннис" в течение всей семидневной рабочей недели и даже в выходные дни.

**Использование современных образовательных технологий в курсе «Настольный теннис»**

При обучении игре в настольный теннис используются такие технологии как:

- **образовательные** (образовательный процесс детей в ТО "настольный теннис" имеет развивающий характер, т.е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей).

- **воспитательные** (осознание обучающимися значимости занятий «настольным теннисом»).

- **педагогические технологии** являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:

- а) технология поддержки ребенка (поддержка индивидуального развития, творческого характера обучающегося);
- б) технологии сотрудничества с коллективом (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);
- в) здоровье-сберегающие технологии (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- г) информационно-коммуникативные технологии (это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);
- д) игровые технологии (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- е) технологии проблемного обучения (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- ж) интегрированный (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь);

Используются и другие современные технологии: технология разно-уровневого обучения, технология индивидуализации обучения (адаптивная), инновационные, дистанционные образовательные технологии.

#### **Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы.**

Материалы по дистанционному обучению по программе ТО "Настольный теннис" представлены на официальном сайте ДДТ (<http://ddt-vyazma.ru/>) в разделе «Дистанционное обучение».

## Список литературы

### Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989

### Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
  2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
  3. Амелин А.Н., Папинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
  4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
  5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
  6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
  7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
  8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
  9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
  10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
  11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
  12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
  13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
  14. Варгян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.
- Приложение №1

### **ТВОИ СПУТНИКИ**

Для игры в настольный теннис необходимо несложное оборудование: ракетки, мяч и стол с сеткой

#### **Стол**

Стол имеет форму прямоугольника, длина которого – 2740 мм, ширина – 1525 мм. Высота от поверхности стола до пола площадки – 760 мм. Поверхность стола должна быть в строго горизонтальном положении,



гладкой, ровной и создавать равномерный отскок мяча, выпущенного с высоты 305 мм, на высоту от 200 до 230 мм. Поверхность стола должна быть матовой, темно-зеленого (возможно – темно- синего) цвета, с белыми линиями по контуру стола, шириной 20 мм и средней белой линией, шириной 3 мм, идущей параллельно длинным сторонам



стола. Стол может быть разборным по линии сетки. При неразборных столах должна быть отметка середины для правильной установки сетки. ( см. Рис. 1)

### Сетка

Сетка натягивается параллельно коротким сторонам стола. Длина сетки—1830 мм, высота— 152,5мм, цвет-темно-зеленый. Плетеная сетка должна иметь квадратные клетки со стороной 13 – 15 мм, а верхний край сетки, высотой 15 мм, должен быть белого цвета. Нижний край сетки должен по всей длине (кроме выносов) примыкать к столу. Концы сеток примыкают к стойкам, отступающим на 152,5 мм каждая от боковых граней стола. Диаметр (ширина) стоек – не более 22 мм. (см. Рис.1)

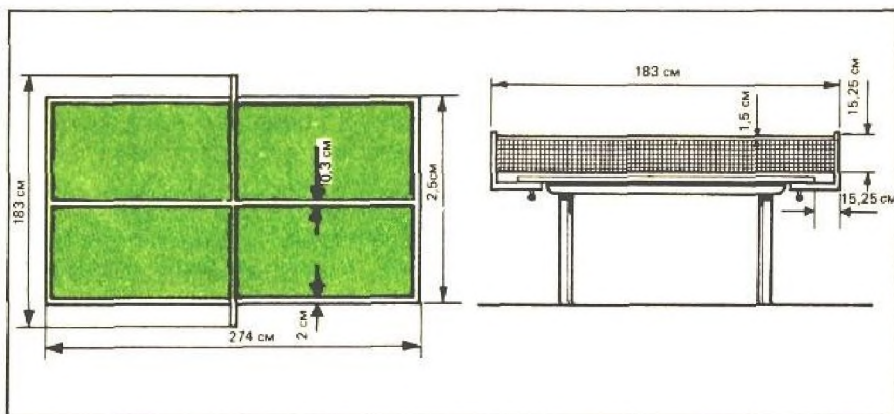


Рис. 1 Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ее крепление к столу

### **Мяч**

Выполняется из матового целлулоида (пластика с адекватными качествами). Мяч должен быть круглым, с гладкими швами, обе половины должны быть равными по толщине и упругости стенок. Диаметр мяча (установленный с 1 октября 2000 года) – 40 мм, вес – 2,55 г.

### **Ракетка**

Ракетка может быть любых размеров, формы и веса. Основание ракетки должно быть сплошным, выполненным из одного куска фанеры (доски), одинаковой толщины и иметь ровную и твердую поверхность. (см. Рис.2)

Рис. 2 Ракетка для игры в настольный теннис.



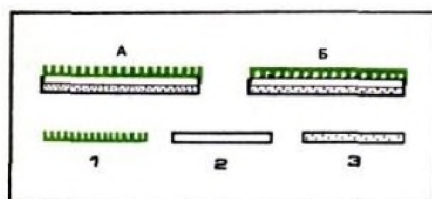
Основание ракетки может иметь накладки с одной или с обеих сторон. Они могут быть изготовлены:

- а) из одного слоя резины, на наружной поверхности которой расположены пупырышки. Общая толщина накладки (подкладка плюс пупырышки) не должна превышать 2 мм;
- б) из двух слоев: губчатой резины и резины с пупырышками (последние могут быть обращены вверх либо внутрь). Общая толщина двухслойной накладки не должна превышать 4 мм (включая высоту пупырышек). (см. Рис.3)

Количество пупырышек, равномерно распределенных по всей площади накладки, должно находиться в пределах от 10 до 50 штук на 1 см<sup>2</sup>.

Поверхности накладок (либо открытой стороны основания) должны иметь окраску двух цветов: одна (любая) из сторон – ярко-красного цвета, вторая – черного.

### **Накладка**



**Рис. 3. Накладки для игры в настольный теннис:**  
**А — прямой «сэндвич», Б — обратный «сэндвич»**

### **Игровая площадка**

Игровая площадка для теннисистов довольно просторная — 12—14 метров в длину и 6—7 в ширину. А дома или в школе она может быть минимальная — 7,75 X 4,5 метра. Такие размеры

рекомендуются правилами соревнований.

Главное, чтобы она была хорошо освещена и имела нескользкий пол. Таковую, а в будущем и побольше площадку нужно научиться здорово «атаковать» ногами.

Если можно поставить несколько столов, то их располагают на расстоянии не менее 2 м друг от друга. А чтобы с соседних столов не залетали мячи, площадку ограждают бортиками темного цвета высотой 75 см.

### **Форма игроков**

Форма игроков. В какой же одежде лучше играть? Традиционная спортивная форма игроков в настольный теннис темного цвета футболка с короткими рукавами и шорты для мальчиков и спортивная юбка или шорты для девочек, а на ногах — носки и спортивная обувь. Главное, чтобы она была удобной, не сковывала движений и хорошо впитывала влагу. Не надевайте рубашку или кофту светлого тона (белого, светло-желтого и т. п. ), а также пеструю одежду — на таком фоне трудно следить за мячом. На ноги рекомендуется легкая обувь на резиновой подошве — кроссовки, кеды, полукеды. Такая обувь позволяет хорошо тормозить при резких быстрых перемещениях.

Приложение № 2

### **Разминка**

Неотъемлемой частью ОФП и СФП является разминка. Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить организм человека к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов.

Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру.

Разминка у них состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом.

Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения. Во время разминки мышцы разогреваются, а, следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования.

В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отрабатывали, и будете применять в игре.

Не следует забывать, что разминка оказывает большое влияние на психику: помогает устранить избыточное волнение перед встречей, особенно в первые ее минуты; регулирует предстартовое и стартовое состояния, особенно если вы устроили соревнование. Начинайте с ходьбы или легкого бега, затем сделайте несколько упражнений для

малых мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных. Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем — нижней.

Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, ощущение тепла в мышцах.

Предлагаем ряд упражнений, на основе которых вы можете составить разминочный комплекс. Упражнения расположены в порядке возрастающей трудности.

#### Упражнения в беге (рис. 3)

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3–5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременным правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами ("лезгинка"): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то - сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

#### Прыжковые упражнения (рис. 4)

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

- 7.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- 8.Прыжки на одной ноге вправо-влево.
- 9.Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди.
- 10.Прыжки на обеих ногах через скамейку.

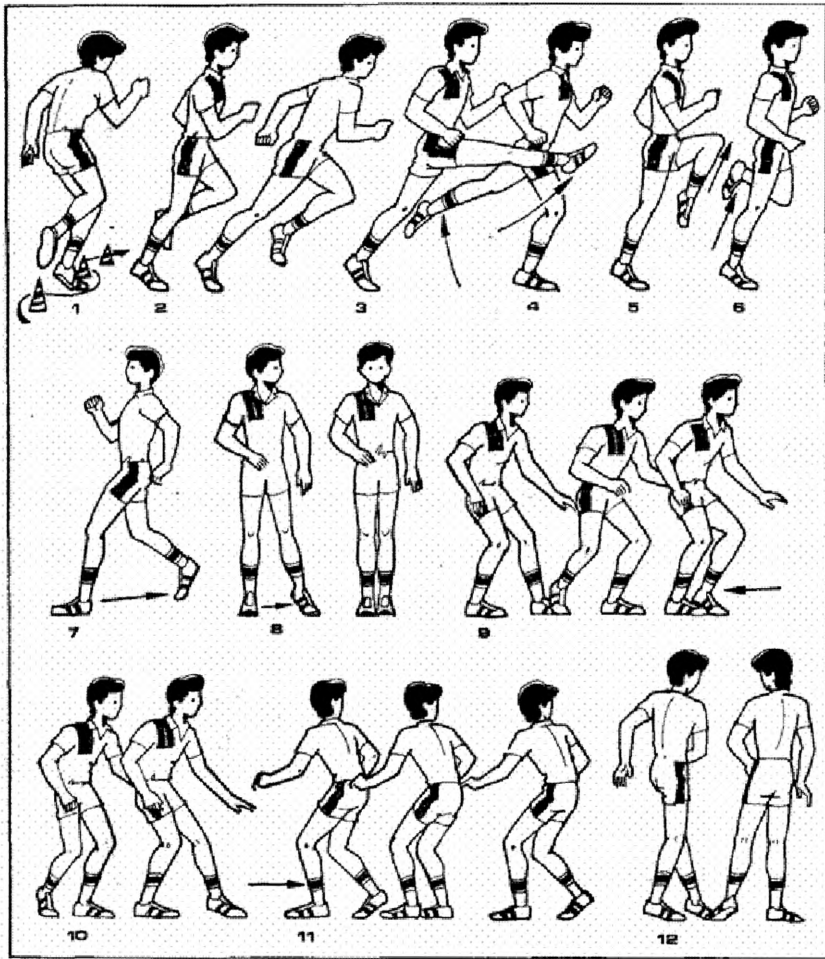


Рис. 3. Беговые упражнения



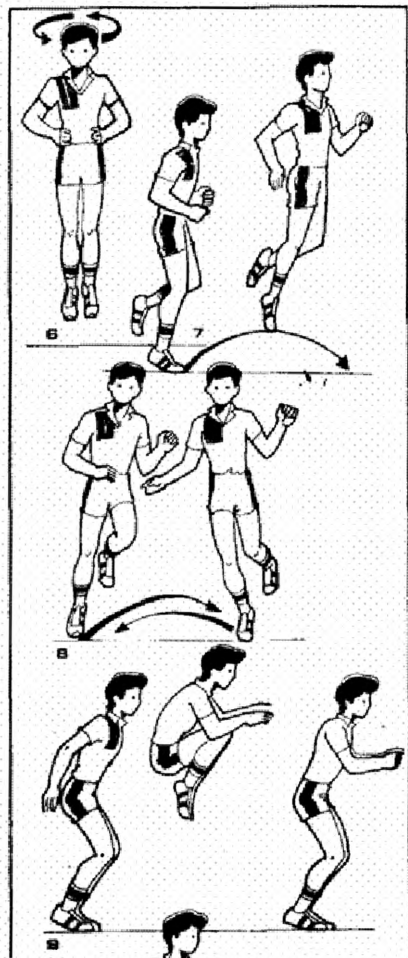
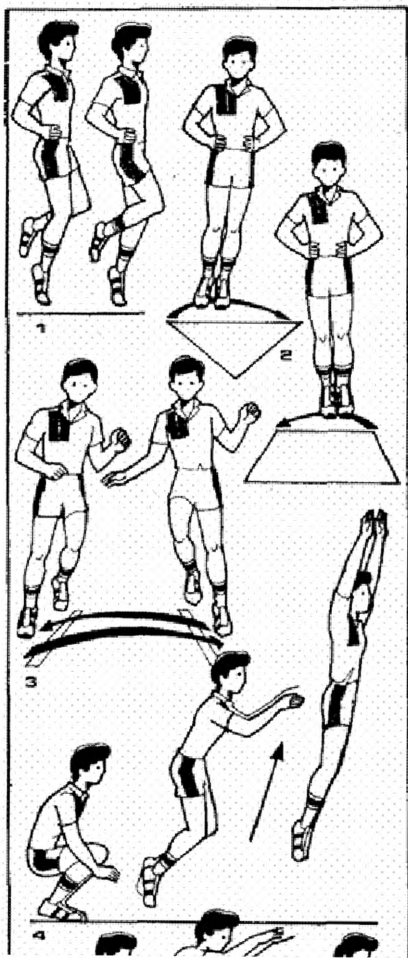
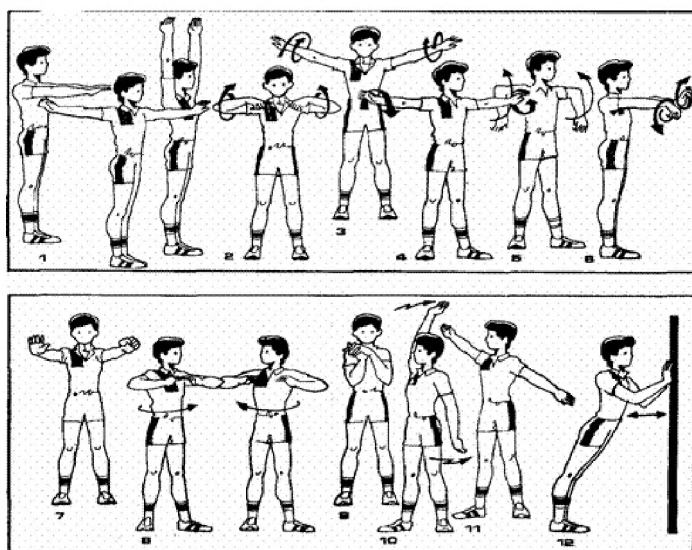


Рис. 4. Прыжковые упражнения

Упражнения для мышц рук (рис. 5)

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую стороны, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжатие и разжатие кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Сжатие и разжатие кистей в кулак из положения руки вперед.
9. Сцепить кисти в "замок" — разминание.
10. Правая рука вверх, левая вниз — рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.



Упражнения для мышц рук (рис. 5)

Упражнения для мышц туловища (рис. 6)

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение 8, но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.
19. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
20. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
21. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
22. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
23. То же, но руки за головой.
24. То же, но руки вверху.

25.. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

26.. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

#### Упражнения для мышц ног (рис. 7)

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60–80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец впрысядку.

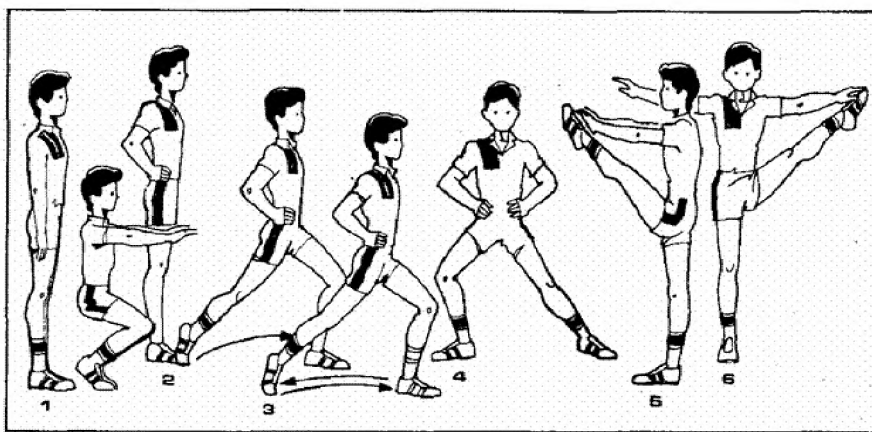


Рис. 7. Упражнения для мышц ног

Разминочный комплекс упражнений в движении

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе — круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе — рывки прямыми руками назад: правая рука вверху, левая — внизу, на каждый шаг смена положения рук.

6. На два шага — рывки руками перед грудью, на третий — руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны — вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе — на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.
9. Руки на поясе, в ходьбе — на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку — вверх.
10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой — несколько пружинистых покачиваний.
11. Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.
15. Важной составной частью разминки является выполнение имитационных упражнений.

### Приложение №3

#### **Подвижные игры, эстафеты**

**"Займи место"** В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

**"Кто раньше"** Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

**«Вышибалы»** Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

**«Передай мяч»** Дополнительно: мячи У капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. . Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

#### **Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:**

**«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 движется в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко

**«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.

**«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;

**«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.

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

**«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.

**«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. 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.

**«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.

**«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.

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

**«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 бегаёт 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.

**«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.

**«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.

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

**«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!

**«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.

#### **Игры, которые помогут в физической и технической подготовке к игре.**

«**Прыгающая обезьянка**». Низко присядь и прыгай, подгибая под себя ноги, наподобие маленькой веселой обезьянки.

«**Марионетка**». Приходилось ли тебе видеть марионетку, которую дергают за веревочки? Присядь на кончиках пальцев, резко подскочи вверх, выбрасывая руки и ноги в стороны, и опять присядь. Это тяжелое упражнение — сможешь ли ты двигаться, как марионетка?

«**Прыжки с мячом**». Зажми мяч между ступнями и выполняй прыжки, опираясь на внешнюю сторону ступней. Старайся не уронить мяч, но если он все-таки упадет, лови его ногами, а руками не дотрагивайся.

«**Воробушек**». Знаешь, как передвигается воробушек? Он не ходит так, как мы, а прыгает сразу на обеих лапках. Попробуй и ты, разведя руки в стороны, так попрыгать.

«**Бедный воробушек**». Воробушек сломал ножку. Теперь он может прыгать только на одной. Представь себе, как ему трудно. Попробуй и ты попрыгать на одной ноге. Вторую ногу согни и крепко придержи рукой.

#### **Игры на точность, глазомер, формирование технических навыков.**

«**В цель**». Игра на точность ударов, отрабатываемую на различных небольших мишенях, которые могут быть нарисованы на стене, столе, асфальте.

«**Сила есть!**». Проверь силу своих ударов, играя у стены. Оценка силы — по величине отскока мяча.

«**Бадминтон**». Играй с кем-нибудь в паре мячом не на столе, а в воздухе.

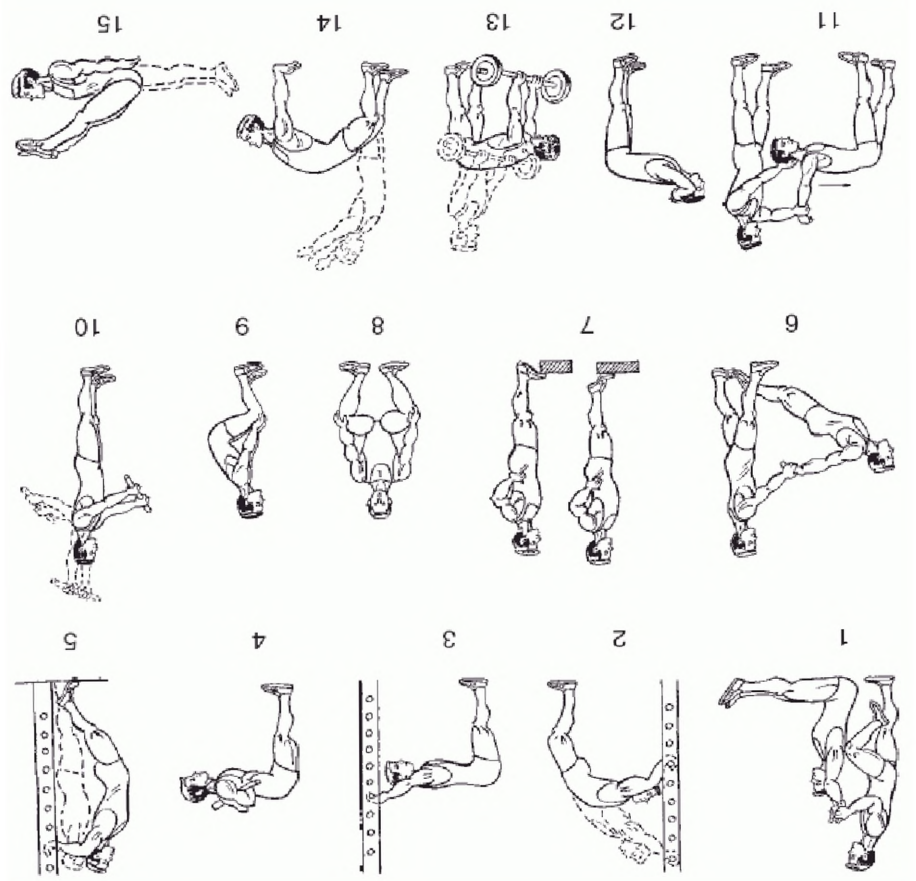
«**Карусель**». Эту игру проводят, когда игроков больше, чем можно разместить у стола. «Карусель» — хорошая разминка перед тренировкой. Вначале должно быть равное количество игроков по обе стороны стола. Тот, кто находится с правой стороны стола, отбивает мяч и бежит на другую сторону (против часовой стрелки), и т. д. Подачу выполняют с той половины стола, за которой остается меньшее количество игроков. Допустивший 1 ошибку (или 2, 3 ошибки — как сами

договоритесь заранее) из игры выбывает. Оставшиеся в конце игры двое решают спор, кто станет победителем — чемпионом «карусели».

**«Мельница».** Здесь соревнуются 2 команды. Сделавший удар игрок не бежит на другую половину стола, а занимает место в конце очереди со своей стороны.

**«Все против одного».** Стоящие в очереди игроки отражают мяч поочередно. Победитель играет партию с тем, кто боролся один со всеми.

**«Порази цель».** На стол кладется какой-нибудь предмет, например коробок спичек, теннисный мяч и т. д. Его надо сбить. Удары наносятся игроками поочередно. Побеждает тот, кто попадает в цель. (Возможно, целиться в такие мелкие предметы, как, например, пятикопеечная монета, и не стоит, хотя... японские мастера прекрасно выполняют удары, попадая мячом с одного стула на другой.)



Упражнения на развитие равновесия

Приложение №5

**Тестовые задания  
Теннисные умения для группы 1-го года обучения**

**Протокол тестирования**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

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

		сек)	сек)	личество раз за 30 сек)	(количество раз за 30 сек)

**Протокол тестирования «ударов срезкой»**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

<b>Навыки</b>	<b>Удар справа срезкой</b>	<b>Удар слева срезкой</b>	<b>Поочеред-</b>
---------------	----------------------------	---------------------------	------------------

	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)	ное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
ФИО					

Теннисные умения для группы 1-го года обучения

Протокол тестирования «ударов накатом»



Навыки	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
<b>ФИО</b>				

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

**Протокол тестирования «подачи»**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной сторона ракетки)	
	Имитация подачи ладонной сторона ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной сторона ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)
ФИО				

Приложение №6  
нормативы

Контрольные  
для  
определения  
технической

подготовленности в настольном теннисе  
Теннисные умения для группы 1-го года обучения  
Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля	до 15	15-20	20 и более

	<b>Нормативная шкала</b>
--	--------------------------

двумя руками (количество раз за 30 сек)			
<b>2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)</b>	до 15	15-20	20 и более
<b>3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)</b>	до 15	15-25	25 и более
<b>4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)</b>	до 10	11-15	15 и более
<b>«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)</b>	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

		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>Удар справа</b>	<b>1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)</b>	до 2	3-5	5
	<b>2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки</b>	до 5	5 - 8	8 и более
<b>Удар слева</b>	<b>3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная)</b>	до 5	6-10	11-15

сразу  
Далее дети  
ролями. В  
лучшая из трех

	оценка)				
	<b>4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.</b>	до 5	5 - 8	8 и более	
	<b>5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.</b>	до 6	5 - 10	10 и более	

фиксируется.  
меняются  
зачет идет  
попыток.  
**Тест «ударов срезкой»**

Теннисные умения для группы 1-го года обучения

Тест «Удар накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	<b>1. Имитация удара с места</b>	до 2	3-5	5

	(баллы, экспертная оценка)*			
	<b>2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки</b>	до 4	5 - 6	7 - 10
<b>Удар слева накатом</b>	<b>3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)</b>	до 2	3-5	5
	<b>4. Выполнение накатов слева с наброса</b>	до 4	5 - 6	7 - 10

	учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки			
--	---	--	--	--

Тест «подача»

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,	до 2	3-5	5

экспертная оценка)			
4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

Приложение №7

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**  
**для групп физкультурно-оздоровительного этапа**  
**для ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ**

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-	9,7



							10,1	
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

**Нормативы по общефизической подготовке  
физкультурно – оздоровительная этапа**

### Мальчики

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31
	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6.	Прыжки со ска-калкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14

### Девочки

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40

6.	Прыжки со ска-калкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55

**Контрольные нормативы по технико – тактической подготовке  
для группы физкультурно – оздоровительная этапа**

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно

	правый угол		
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Подача справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

**Примечание:** испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся

### **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 мяча, 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 правой "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.