

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Новомалыклинский районный центр внешкольной работы  
«Алые паруса»**

**Принято**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от «24» «08» 2022 г № 1



**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО  
Новомалыклинский РЦВР  
«Алые паруса»  
Л.Н.Бурмистрова  
Приказ от «24» «08» 2022 г № 24

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Возраст обучающихся:** 7-15 лет  
**Срок реализации программы:**  
1 год  
**Уровень:**  
Стартовый

**Автор составитель:**  
Низамов Г.Г.  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разрабатывалась на основании следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 № 678-р);
5. СанПин 2.43648-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

### *Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:*

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
2. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

<b>Актуальность</b>	<p>Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.</p> <p>Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе,</p>
---------------------	---

учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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

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

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

	<p>поддерживает постоянную активность и интерес к игре.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.</p>
<b>Новизна программы</b>	<p><b>Новизна</b> программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.</p>
<b>Отличительные особенности данной</b>	<p>Рост спортивного результата в настольном теннисе можно</p>

<p><b>дополнительной образовательной программы</b></p>	<p>достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи. Иными словами, спортивная техника - элемент спортивного мастерства, совершенствующийся с течением времени. Такое совершенствование может быть эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханической целесообразной структуры движений, соответствующей реальному уровню подготовленности спортсмена.</p>
<p><b>Направленность</b></p>	<p>физкультурно-спортивная</p>
<p><b>Цель</b></p>	<p>Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом</p>
<p><b>Задачи</b></p>	<p><b>Образовательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);</li> <li>– научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;</li> <li>– обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.</li> </ul> <p><b>Развивающие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;</li> <li>– развивать двигательные способности посредством игры в теннис;</li> <li>– формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;</li> </ul> <p><b>Воспитательные</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;</li> <li>– воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;</li> <li>– пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;</li> </ul>
<b>Срок реализации</b>	1 год
<b>Возраст на который направлена программа (ступени, уровни)</b>	Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предполагает обучение детей в возрасте от 8 до 15 лет.
<b>Основные формы, методы и приёмы проведения занятий</b>	<p>Занятия являются основной формой организации учебного процесса.</p> <p>Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).</p> <p><b>Словесные методы:</b> создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.</p> <p><b>Наглядные методы:</b> применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.</p>

	<p><b>Практические методы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод упражнений;</li> <li>2. Игровой метод;</li> <li>3. Соревновательный;</li> <li>4. Метод круговой тренировки.</li> </ol> <p>Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.</p> <p>Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.</p> <p>Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.</p> <p><b>Формы обучения:</b> индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.</p>
<p><b>Форма обучения</b></p>	<p>очная, программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.</p> <p style="text-align: center;"><b>Дистанционное обучение</b></p> <p>Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.</p> <p>Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программа через онлайн-платформы; цифровые образовательные</p>

	<p>ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.</p> <p>При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:</p> <p>Консультация;</p> <p>Практическое занятие;</p> <p>Тестирование;</p> <p>Текущий контроль;</p> <p>Промежуточная аттестация;</p> <p>Итоговая аттестация.</p>
<p><b>Способы и формы проверки выполнения учебного плана (промежуточная аттестация)</b></p>	<p>Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, собеседование, тестирование и т.д. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.</p> <p>Для оценки освоения обучающимися программы предполагается в основном 5 критериев:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания, умения, навыки.</li> <li>2. Мотивация к занятиям.</li> <li>3. Социальная активность, физическая и творческая активность.</li> <li>4. Достижения, успехи обучающихся.</li> <li>5. Личностное развитие.</li> </ol> <p>У каждого из 5 критериев есть показатели, по которым определяется уровень развития ребёнка на момент диагностики и сравнивается с предыдущими и</p>



	<p>последующими результатами диагностики.</p> <p>Для того, чтобы определить динамику развития обучающихся и сделать сравнительный годовой анализ развития ребёнка, сравниваются результаты работы в течение всего учебного года.</p> <p>Результатом педагогического мониторинга будет информация о соответствии фактически достигнутого результата заявленной цели и задачам, а так же его оценка, т.е. какого уровня образования достигли обучающиеся.</p> <p>Результаты диагностики образовательных уровней обучающихся среднестатистических по группе и объединению, отраженные в «Карте эффективности реализации образовательной программы», - отслеживаются и анализируются педагогом и администрацией в обязательном порядке не реже 2 раз в год.</p>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<p><b>К концу обучения подростки:</b></p> <p><b><u>Будут знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;</li> <li>– узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>– узнают правила игры в настольный теннис;</li> <li>– правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;</li> <li>– знать правила проведения соревнований;</li> </ul> <p><b><u>Будут уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить специальную разминку для теннисиста</li> <li>– овладеют основами техники настольного тенниса;</li> <li>– овладеют основами судейства в теннисе;</li> <li>– составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;</li> </ul>

**Разовьют следующие качества:**

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Модуль 1 (68 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение, история развития настольного тенниса, техника безопасности	2		2	Наблюдение
2.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	2		2	Беседа
3.	Основы техники и тактики	4	22	26	Просмотр выполненных игр
4.	Методика обучения	2	2	4	Просмотр выполненных игр
5.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	2	Просмотр выполненных игр
6.	Психологическая подготовка	2	2	4	Просмотр выполненных игр
7.	Правила игры в настольный теннис	2	2	4	Просмотр выполненных игр
8.	ОФП и СФП	2	18	20	Просмотр выполненных игр
9.	Контрольные упражнения (нормативы)	1	3	4	Просмотр выполненных игр
10.	Соревнования	<i>Согласно календарю районных мероприятий на 2022-2023 учебный год</i>			Просмотр выполненных игр
<b>ИТОГО</b>		18	50	68	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Модуль 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности	2		2	Наблюдение
2.	Общefизическая подготовка	2	4	6	Беседа
3.	Специальная физическая подготовка	2	4	6	Просмотр выполненных игр
4.	Обучение техническим приёмам	2	18	20	Просмотр выполненных игр
5.	Интегральная подготовка	2	28	30	Просмотр выполненных игр
6.	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	2	8	10	Просмотр выполненных игр
7.	Итоговое занятие		2	2	
10.		<i>Согласно календарю районных мероприятий на 2022-2022 учебный год</i>			Просмотр выполненных игр
<b>ИТОГО</b>		12	64	76	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1 (68 часов)

#### **Вводное занятие (2 часа)**

#### **Теория: «История развития настольного тенниса»**

Зарождение настольного тенниса. Настольный теннис в селе, области, России, за рубежом. Участие российских теннисистов в международных соревнованиях, Олимпийских играх. Техника безопасности.

#### **Теория: Влияние физических упражнений на организм обучающихся (2 часа)**

Гармоничное физическое развитие, формирование двигательных функций организма, развитие координационных и кондиционных способностей, воспитание морально-волевых качеств, самоконтроля, и других.

#### **Раздел № 1 Основы техники и тактики (26 часов)**

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

#### ***Практическая работа***

Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подставка» и «тон-спин».

Удары:

а) слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча;

б) справа против «подставок», «подрезок» и контрударов;

в) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой, из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тактика одиночной игры с защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

## **Раздел № 2 «Методика обучения» (4 часа)**

Основная форма проведения – комбинированное занятие. Теоретические знания сообщаются в начале занятия, во время отдыха между выполнением упражнений и в конце занятия.

***Практическая работа.*** На занятиях применяются: фронтальный, поточный метод; метод строго регламентированного упражнения; наглядные методы обучения; метод круговой тренировки.

## **Раздел № 3 «Спортивный инвентарь и оборудование» (2 часа)**

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, теннисных ракеток, сеток, стоек. Изготовление простейших тренажеров.

***Практическая работа.*** Установка стола для игры в настольный теннис в помещении соответственно правил игры в настольный теннис, установка стол на стол.

## **Раздел № 4 «Психологическая подготовка» (4 часа)**

Психические качества, необходимые для успешной игры в настольный теннис.

***Практическая работа.*** Упражнения, направленные на развитие психической и эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, быстроты и точности реакции и оперативного мышления.

## **Раздел № 5 «Правила игры в настольный теннис» (4 часа)**

Изучение основных правил игры, ведение счета, организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного-двух поражений, по системе лично-командных соревнований. Организация и проведение парных соревнований.

***Практическая работа.*** При проведении клубных и межклубных соревнований осуществление судейства в соответствии с правилами заполнения таблиц по призовой олимпийской системе оформлением протоколов соревнований.

## **Раздел № 6 «Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка» (20 часов)**

Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

**Практическая работа.** Выполнение нормативов по физической подготовке: бег 20 метров - отработка быстроты; бег 30 метров - отработка выносливости; прыжки через гимнастическую скакалку – отработка силы ног; подтягивание на перекладине (для девочек – отжимание).

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне - на количество повторений за 30 секунд; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой, манжетом на кисть руки) - на количество повторений за 1, 2, 3 минуты.

**Практическая работа.** Перемещение у стола во время игры, выполнение ударов по мячу толчком справа, слева; накатом справа, слева; подрезкой справа, слева; блок подставкой активной, пассивной; плоский удар; обманные удары; атакующий длинные, короткие удары «тон-спин», одиночная и парная игра, выполнение подач плоских, «накатом», «подрезкой», короткие и длинные и прием их.

## **Раздел № 7 «Контрольные упражнения (нормативы)» (4 часа)**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в пояснительной записке.

**Практическая работа.** Отработка стабильности ударов по силе удара и точности попадания мячом в определенную зону стола. Перемещение игроков при одиночной и парной игре, выполнение ударов по мячу во время игры.

### **Соревнования**

Соревнования проводятся согласно календарного плана

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Модуль 2 (76 часов)**

#### **Тема 1. Введение. Физическая культура и спорт в России (2 часа)**

##### **Теория**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

***Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.***

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

***Основы техники и техническая подготовка***



**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

***Обучающиеся должны знать:***

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

***Уметь:***

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**Тема 2 «Общефизическая подготовка» (6 часов)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

***Уметь:***

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **Тема 3 «Специальная физическая подготовка» (6 часов)**

**Теория:** Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

**Практика: Соревнования. План действий.** Принять участие в клубных и межклубных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на первенство района. Организовать и провести соревнования между группами в секции. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

#### **Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

### **Тема 4 «Атакующие удары» (20 часов)**

Теория: Беседа.

Практическое занятие. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.

Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения

Поддача накатом короткая и длинная

Накат справа и слева по прямой и по диагонали

Топ- спин с верхним и с боковым вращением

Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением  
Удар накатом по свече по опускающему мячу  
Удар накатом по свече по восходящему мячу  
Топ-спин удар

## **Тема 5 «Интегральная подготовка» (30 часов)**

### ***Основные технические приемы:***

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

***Уметь:***

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**Тема 6 «Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра» (10 часов)**

**Техника нападения**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).

Шаги (одношажный, приставной, скрестный).

Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа.

**Техника защиты**

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

***Обучающиеся должны знать:***

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

***Уметь:***

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**Подвижные игры:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

**Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):**

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

*Обучающие должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

*Уметь:*

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**Итоговое занятие (2 часа)**

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Модуль 1 (68 часов)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	03	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	История развития настольного тенниса. Техника безопасности	Спортивный зал	Наблюдение
2.	сентябрь	08	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	Спортивный зал	Беседа, опрос
<b>Раздел № 1 «Основы техники и тактики» (26 часов)</b>								
3.	сентябрь	10	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
4.	сентябрь	15	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
5.	сентябрь	17	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
6.	сентябрь	22	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
7.	сентябрь	24	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
8.	сентябрь	29	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
9.	октябрь	01	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр

10.	октябрь	06	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
11.	октябрь	08	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
12.	октябрь	13	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
13.	октябрь	15	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
14.	октябрь	20	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
15.	октябрь	22	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Основы техники и тактики	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
<b>Раздел № 2 «Методика обучения» (4 часов)</b>								
16.	октябрь	27	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Методы обучения	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
17.	октябрь	29	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Методы обучения	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
<b>Раздел № 3 «Спортивный инвентарь и оборудование» (2 часа)</b>								
18.	ноябрь	03	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Спортивный инвентарь и оборудование	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
<b>Раздел № 4 «Психологическая подготовка» (4 часа)</b>								
19.	ноябрь	05	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				

20.	ноябрь	10	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
<b>Раздел № 5 «Правила игры в настольный теннис» (4 часа)</b>								
21.	ноябрь	12	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Правила игры в настольном теннисе	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
22.	ноябрь	17	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Правила игры в настольном теннисе	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
<b>Раздел № 6 «ОФП и СФП» (20 часов)</b>								
23.	ноябрь	19	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
24.	ноябрь	24	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
25.	ноябрь	26	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
26.	декабрь	01	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
27.	декабрь	03	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
28.	декабрь	08	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
29.	декабрь	10	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр



30.	декабрь	15	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
31.	декабрь	17	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
32.	декабрь	22	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
<b>Раздел № 7 «Контрольные упражнения (нормативы)» (4 часа)</b>								
33.	декабрь	24	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	ОФП и СФП	Спортивный зал	Мониторинг
34.	декабрь	29	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Контрольные упражнения	Спортивный зал	Мониторинг
				Практика				

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Модуль 2 (76 часов)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Январь	12	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	История развития настольного тенниса. Техника безопасности	Спортивный зал	Беседа опрос
<b>Раздел № 1 «Общесфизическая подготовка» (6 часов)</b>								
2.	Январь	14	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Строевые упражнения. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр

3.	Январь	19	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
4.	Январь	21	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости.	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
<b>Раздел № 2 «Специальная физическая подготовка» (6 часов)</b>								
5.	Январь	26	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
6.	Январь	28	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, для развития игровой ловкости	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
7.	Февраль	02	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Упражнения для развития специальной выносливости, для развития скоростно-силовых качеств, с отягощениями	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
<b>Раздел № 3 «Атакующие удары» (20 часов)</b>								
8.	Февраль	04	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
9.	Февраль	09	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
10.	Февраль	11	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Подача накатом короткая и длинная	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр

11.	Февраль	16	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
12.	Февраль	18	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Топ - спин с верхним и с боковым вращением	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
13.	Февраль	23	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Контр накат, контр-топспин с верхним вращением	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
14.	Февраль	25	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Удар накатом по свече по опускающему мячу	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
15.	Март	02	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Удар накатом по свече по восходящему мячу	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
16.	Март	04	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Топ-спин удар	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
17.	Март	09	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	Топ-спин удар	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
<b>Раздел № 4 «Интегральная подготовка» (30 часов)</b>								
18.	Март	11	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Исходные положения (стойки), правосторонняя, нейтральная (основная)	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
19.	Март	16	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция Практика	2	Исходные положения левосторонняя	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
20.	Март	18	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция Практика	2	Исходные положения (стойки), правосторонняя, нейтральная (основная)	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
21.	Март	23	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция Практика	2	Исходные положения левосторонняя	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр

								игр
22.	Март	25	16.00-16.45	Лекция	2	Способы передвижений бесшажный, шаги	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
			17.00-17.45	Практика				
23.	Март	30	16.00-16.45	Лекция	2	Исходные положения левосторонняя	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
			17.00-17.45	Практика				
24.	Апрель	01	16.00-16.45	Лекция	2	Способы передвижений бесшажный, шаги	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
			17.00-17.45	Практика				
25.	Апрель	06	16.00-16.45	Лекция	2	Способы передвижения: Прыжки, рывки	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
			17.00-17.45	Практика				
26.	Апрель	08	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Способы передвижения: Прыжки, рывки	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
27.	Апрель	13	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Способы держания ракетки вертикальная хватка - «пером» горизонтальная хватка - «рукопожатие»	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
28.	Апрель	15	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Способы держания ракетки а) вертикальная хватка - «пером» горизонтальная хватка - «рукопожатие»	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
29.	Апрель	20	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Подачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
30.	Апрель	22	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Технические приемы нижним вращением: срезка подрезка	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
31.	Апрель	27	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Технические приемы без вращения мяча: толчок,	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр

						откидка, подставка		игр
32.	Апрель	29	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Технические приемы с верхним вращением: накат топс- удар	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
<b>Раздел № 5 «Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра» (10 часов)</b>								
33.	Май	04	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
34.	Май	06	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
35.	Май	11	16.00-16.45 17.00-17.45	Лекция	2	<i>Техники подачи.</i> Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча.	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
				Практика				
36.	Май	13	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
37.	Май	18	16.00-16.45 17.00-17.45	Практика	2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): ловкости, силы	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр
38.	Май	20	16.00-16.45 17.00-17.45	Подведение итогов	2	Итоговое занятие. Мониторинг.	Спортивный зал	Просмотр выполненных игр

## УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе МОУ Абдреевская НОШ

Между организациями МБУ ДО Новомалыклинский РЦВР «Алые паруса» и МОУ Абдреевская НОШ заключен договор сетевого взаимодействия.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать показатели контрольных испытаний, возрастные особенности обучающихся.

<b>Тема.</b>	<b>Формы занятий.</b>	<b>Техническое оснащение. Дидактический материал.</b>
1. Введение в теннис	лекция.	телевизор, видеомаягнитофон.
2. Техника безопасности при занятиях теннисом.	лекция.	журнал по ТБ.
3. Правила игры в теннис	игры, соревнования, тренировки.	дидактические и методические рекомендации.
4. Стойка игрока	игры, соревнования тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
5. Хватка	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
6. Подачи мяча	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
7. Способы передвижений	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
8. Толчок	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
9. Срезка	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
10. Накат	игры, соревнования, тренировки.	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
11. Топ-спин	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
12. Подрезка	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
13. Индивидуальные и групповые тактические действия	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
14. Одиночная и парная игра	игры, соревнования, тренировки	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи

15. Соревнования	турнир	теннисный стол, ракетки, теннисные мячи
------------------	--------	---

### **Общеразвивающие упражнения**

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.

2. *Упражнения без предметов:* Для руки плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

3. *Упражнения с предметами:* с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

### **Упражнения из других видов спорта**

1. *Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

2. *Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.

3. *Туризм:* пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

### **Техническая подготовка**

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.

2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техники держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.

2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Удары по мячу.

2. Подачи.

3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений вводной серии.

5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

#### ***Тактическая подготовка***

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

#### ***Общая физическая подготовка***

**Упражнения для развития физических способностей:** скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно - силовых.

#### **Гимнастические упражнения**

**Упражнения без предметов:** для мышц руки плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

**Упражнения с предметами** – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.



## **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий с большим количеством мячей (БКМ), кроме стола, нужно *специальное оборудование*:

- сетки для настольного тенниса;
- кронштейны для сетки;
- коробка (таз) для мячей на подставке, которая выставляется на высоту, комфортную для работы с БКМ: коробка не должна быть глубокой, что позволяет быстро набирать из нее мячи в свободную руку;
- небольшая коробка для мячей - для работы со стола;
- ракетки с разными накладками;
- приспособление для сбора мячей;
- мишени (кружки или кольца из картона).

## **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 контролирующих 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.

### **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.

### **Методические материалы**

Методические материалы:

- разработка занятий, лекций;
- инструкции к практическим работам;
- комплексы упражнений для занятий.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагогов**

1. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 2003.
2. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 2009.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 1996.
5. Любомирский Л. Е., Г. Б. Мейксон, В. И. Лях «Физическая культура 8-9 класс». Просвещение, 2001.
6. Найминова Э.. «Физкультура». Феникс, 2001.
7. Программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС.2008.

### **Литература для родителей и обучающихся:**

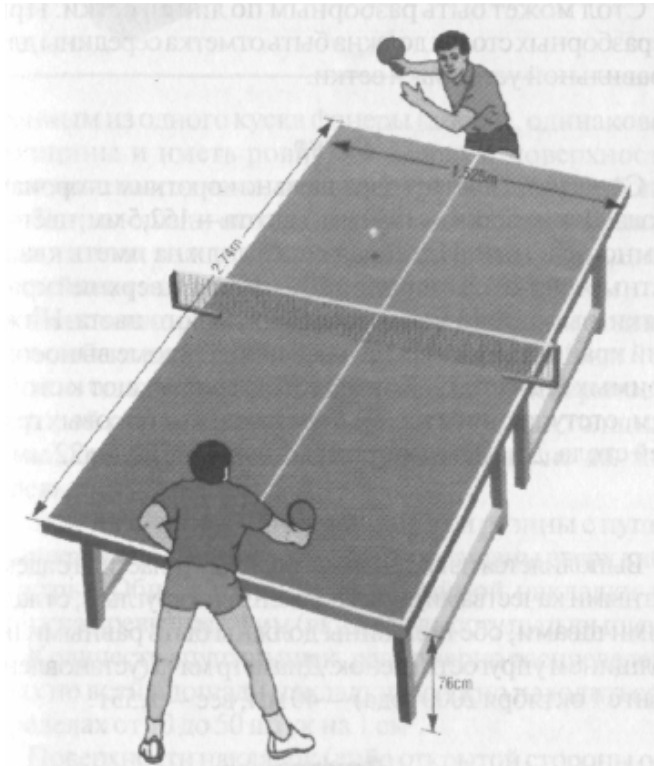
1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012 год.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
3. Барчукова Г.Б, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014 год.
4. Ковалёв В.Д., «Спортивные игры». Москва 2014 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.
6. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 2014год.
7. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.

## 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)

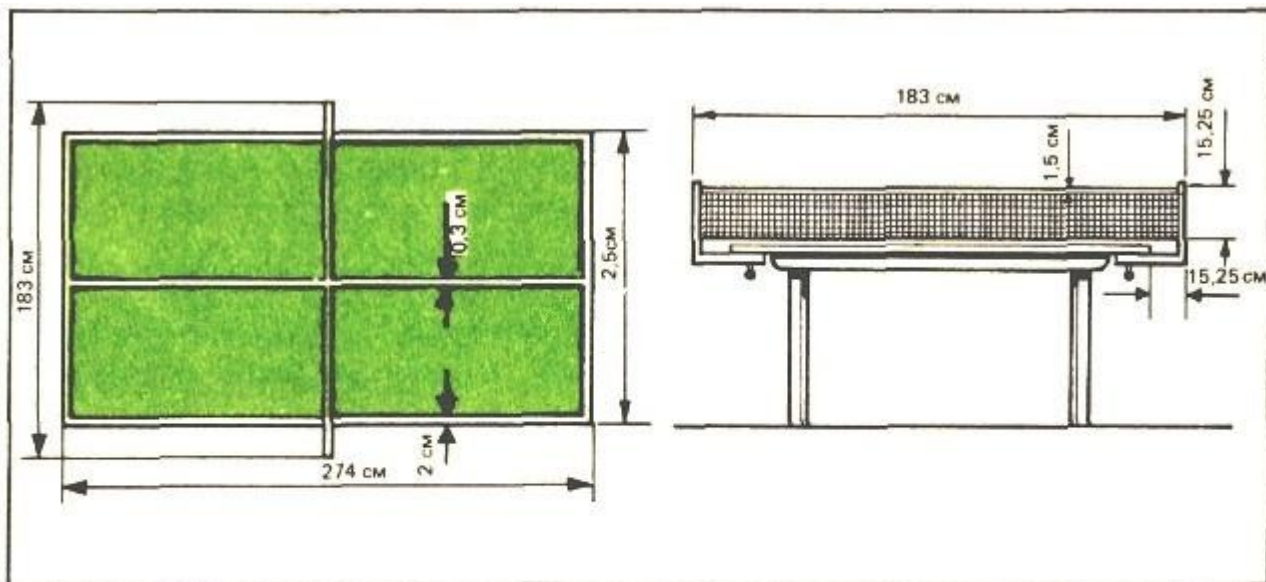


Рис. 1 Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ее крепление к столу

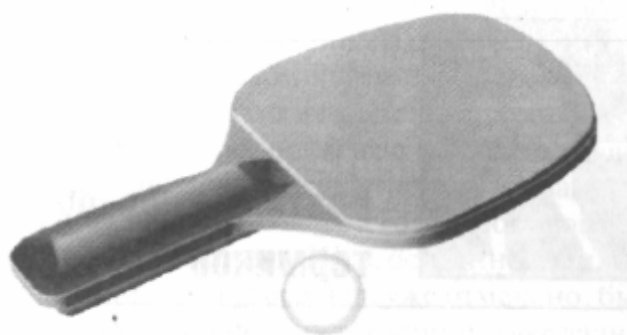
### Мяч

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 наклейки, должно находиться в пределах от 10 до 50 штук на 1 см<sup>2</sup>.

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

### Наклейка

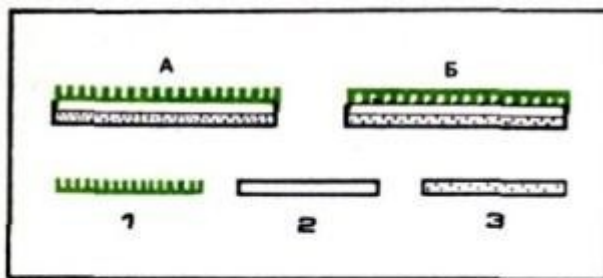


Рис. 3. Наклейки для игры в настольный теннис:  
А — прямой «сэндвич», Б — обратный «сэндвич»

### 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. Такую, 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 отработывали, 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  $180^\circ$  ( $360^\circ$ ).

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.

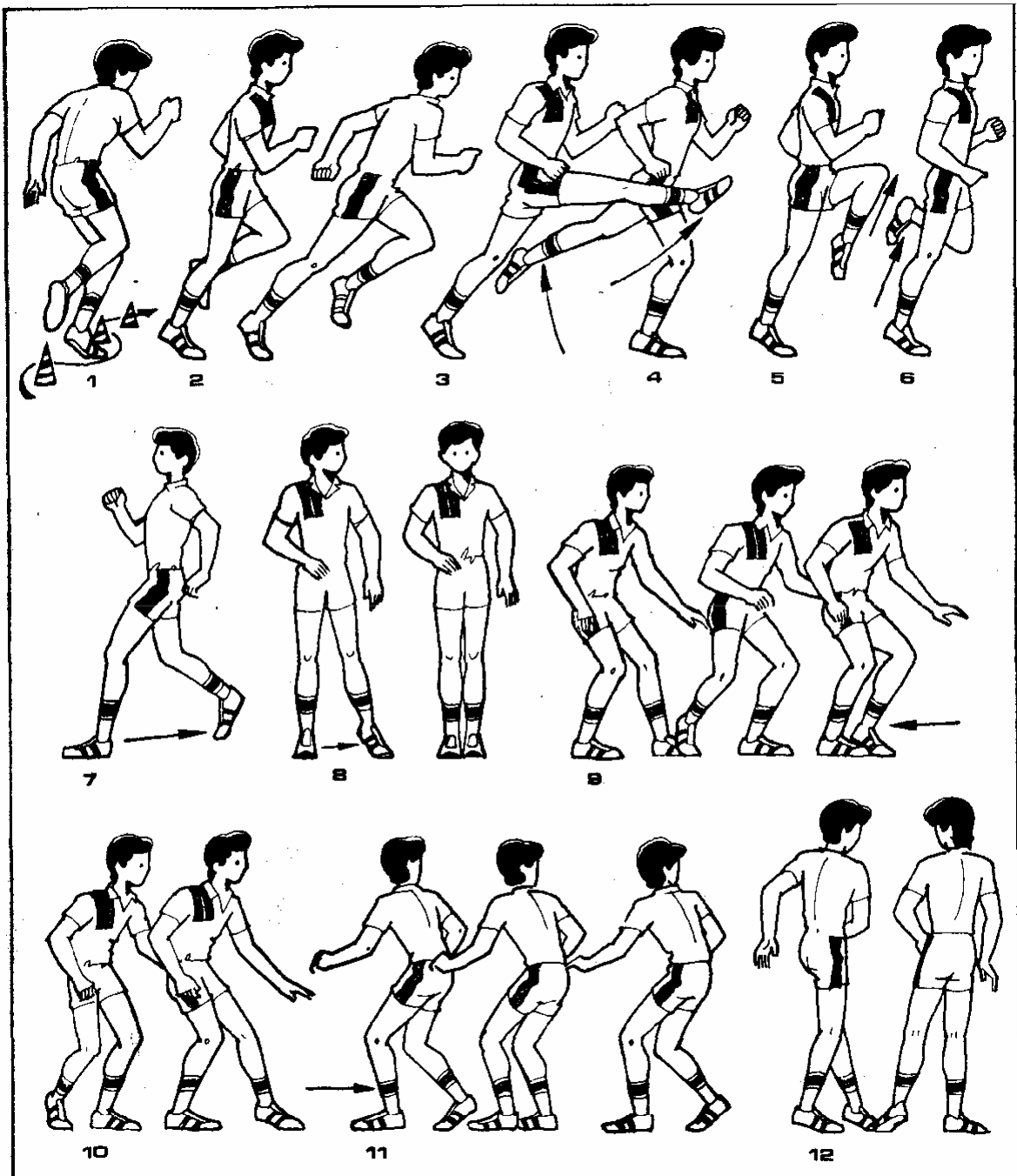


Рис. 3. Беговые упражнения

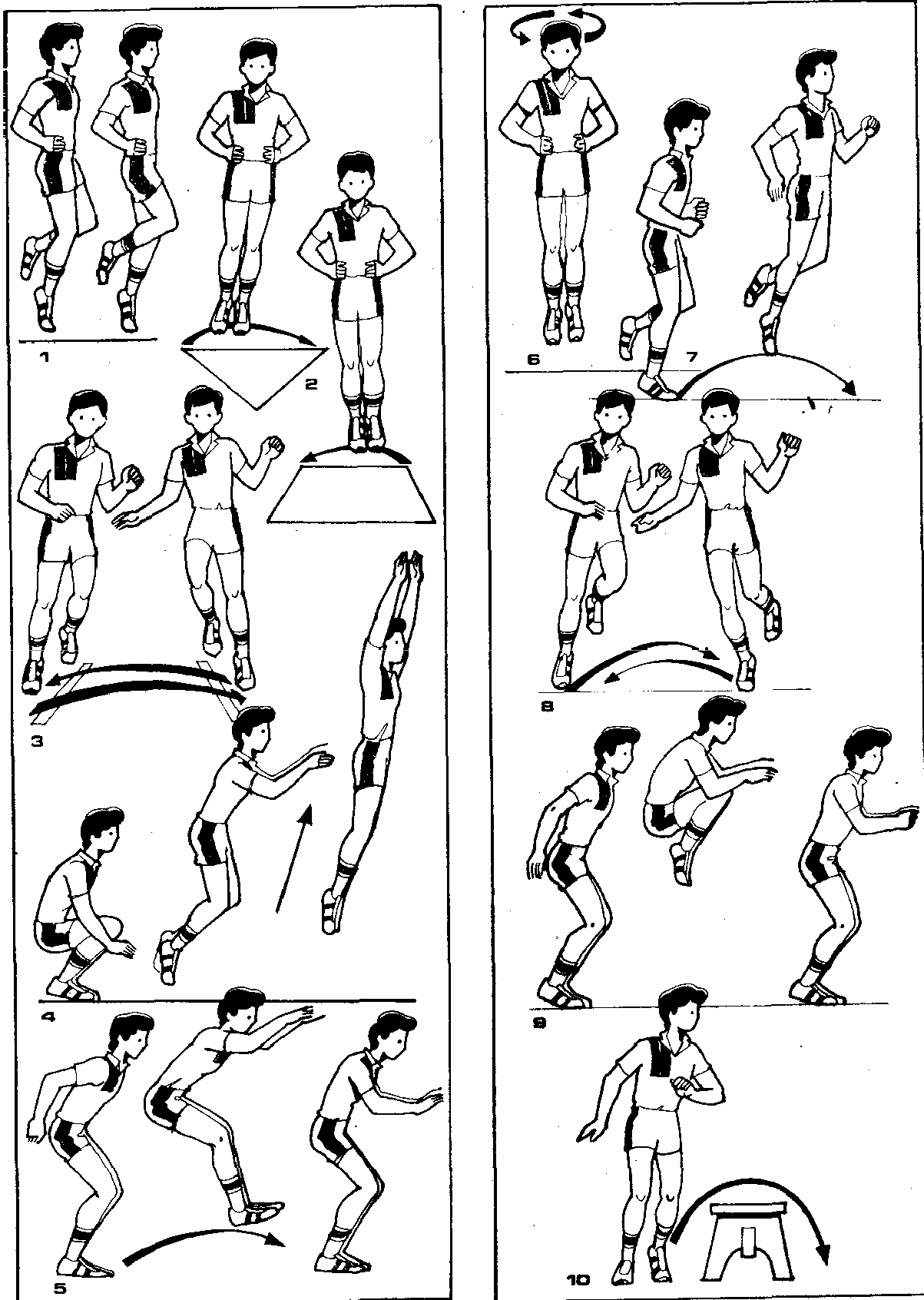
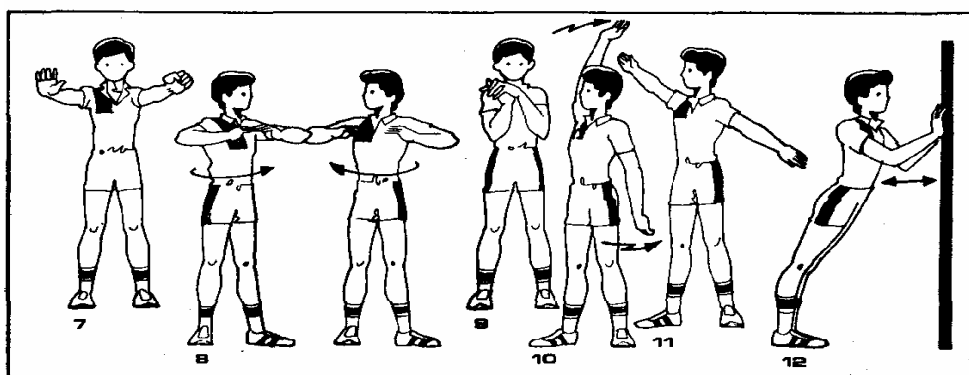
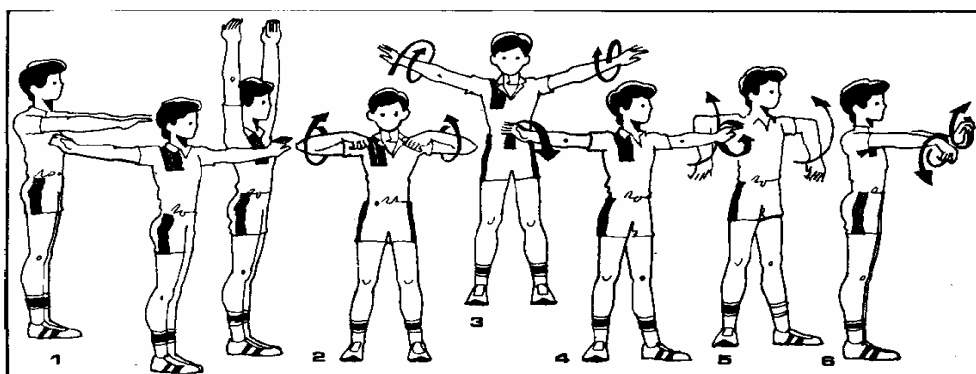


Рис. 4. Прыжковые упражнения

### 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. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Сжимание и разжимание 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 сверху 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.

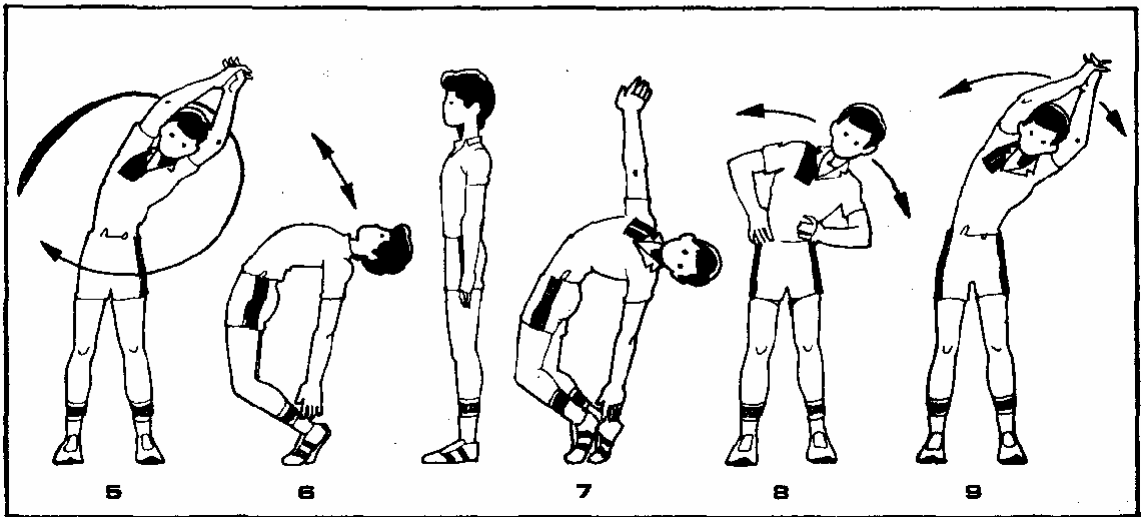
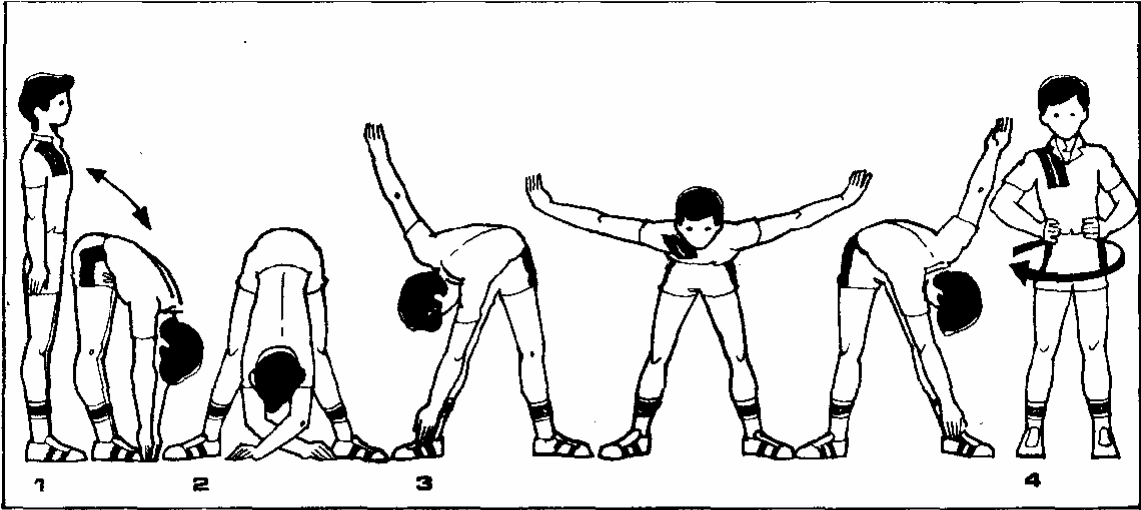


Рис. 6. Упражнения для мышц туловища

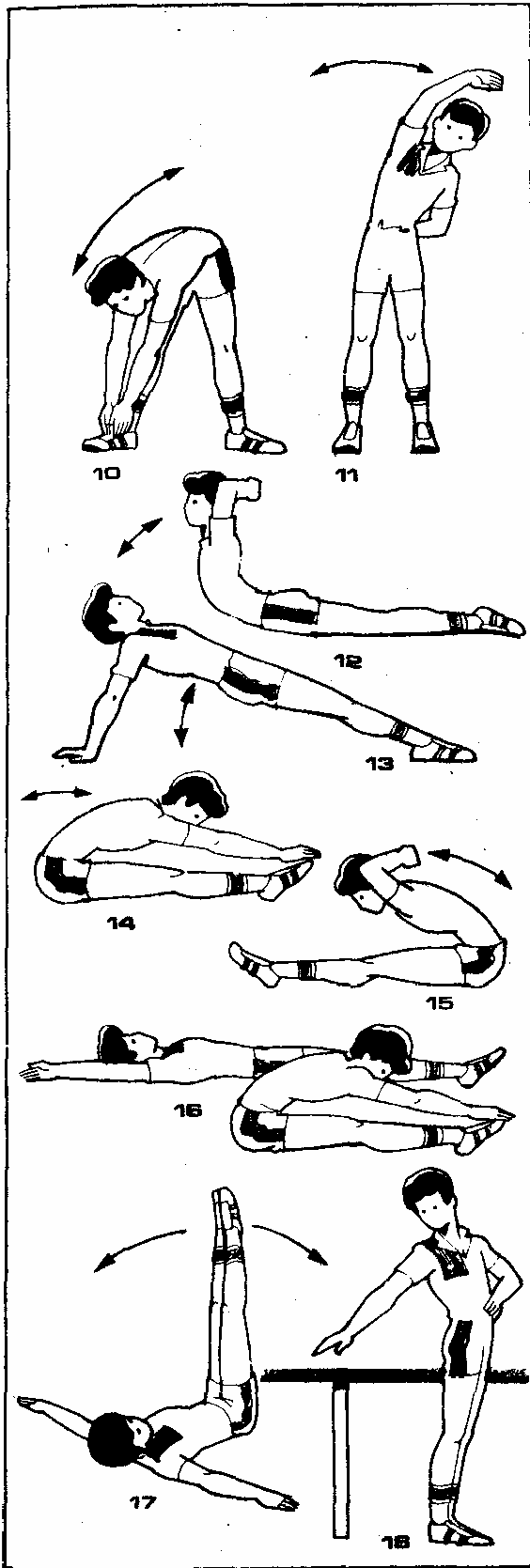


Рис. 6. Окончание

### Упражнения для мышц ног (рис. 7, 7а)

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.

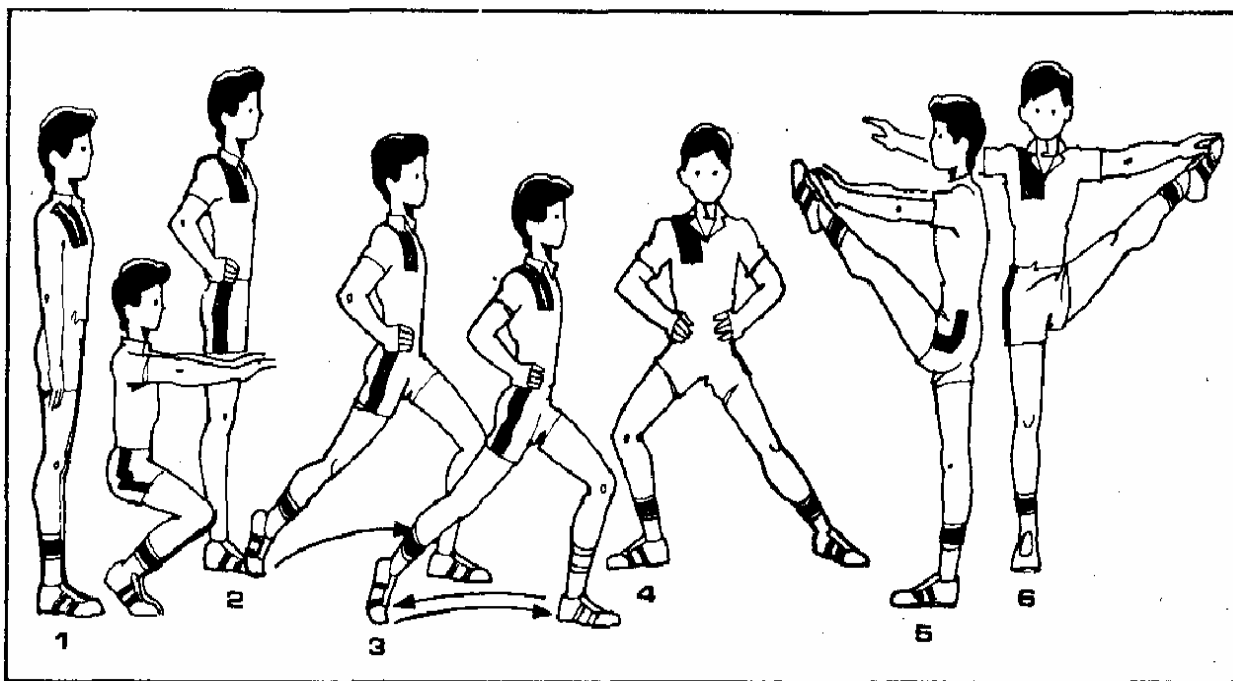


Рис. 7. Упражнения для мышц ног



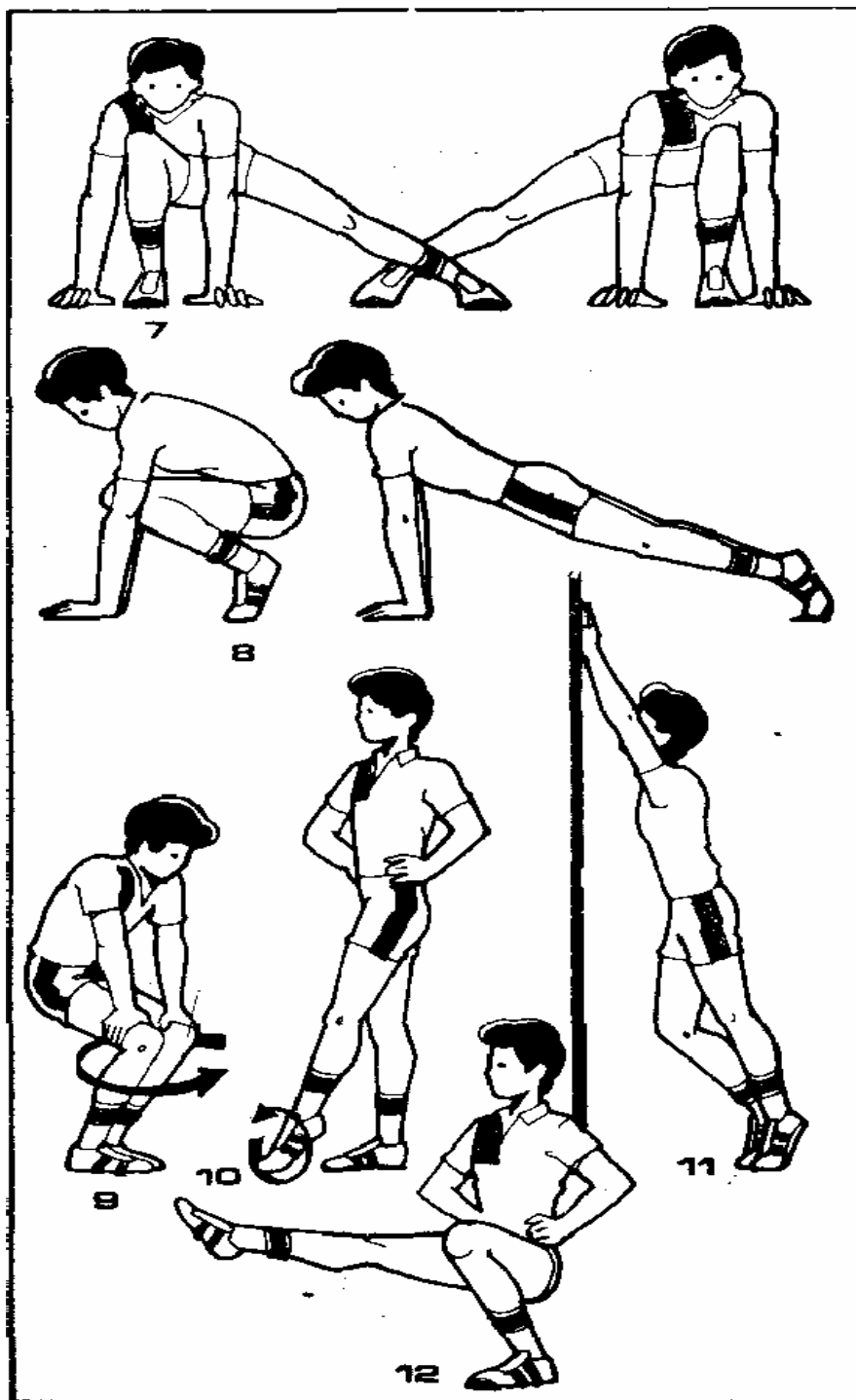


Рис. 7а. Упражнения для мышц ног

## 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 вверх, левая — вниз, 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.

### 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 «лисица» (учитель или помощник) - она бежит и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

**«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».

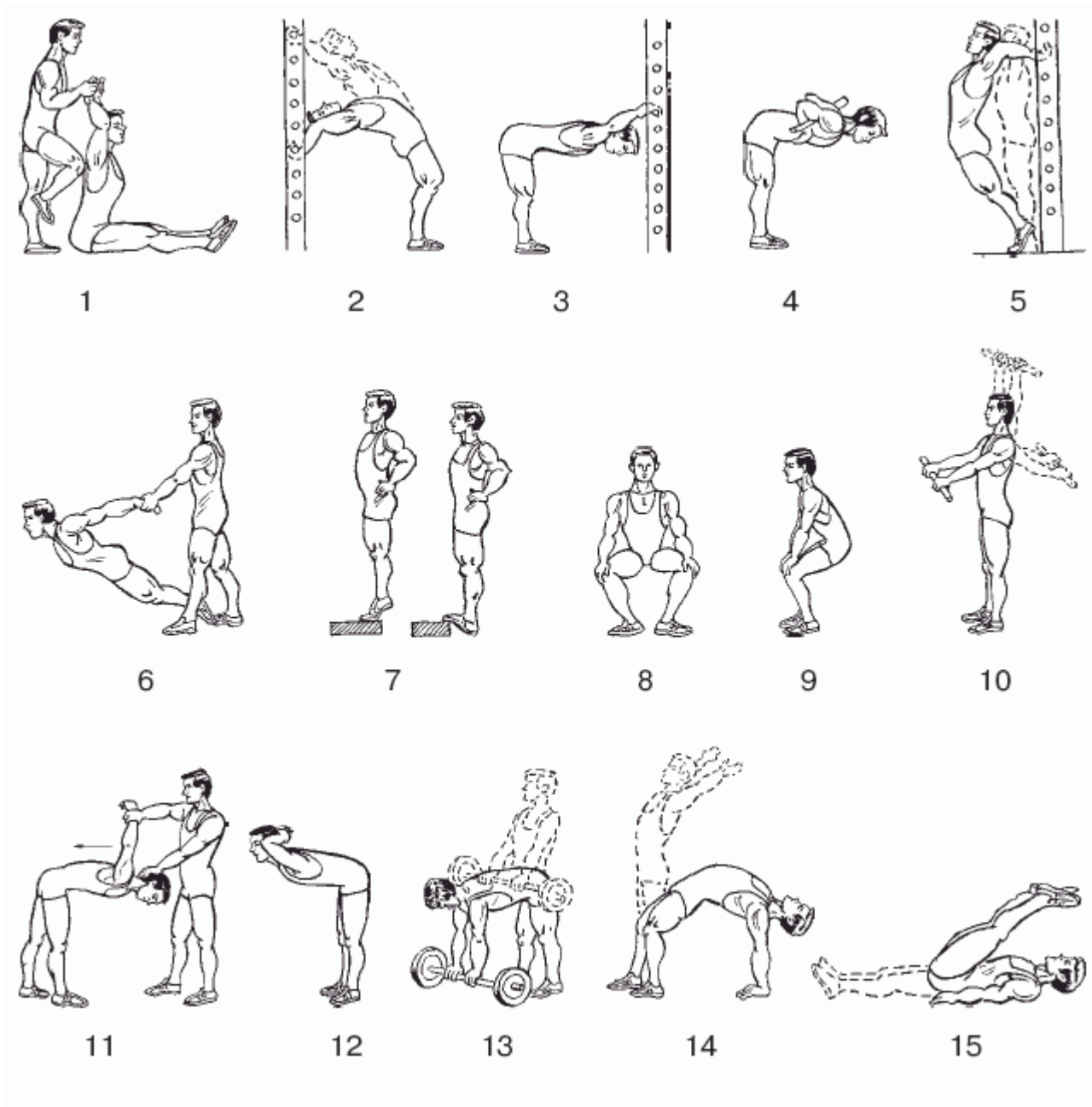
**«Мельница».** Здесь соревнуются 2 команды. Сделавший удар игрок не бежит на другую половину стола, а занимает место в конце очереди со своей стороны.

**«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.)

Приложение № 4

### **Упражнения на развитие гибкости**



Упражнения на развитие равновесия



Приложение №5

Тестовые задания

Теннисные умения для группы 1-го года обучения

Протокол тестирования

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

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

**Протокол тестирования «ударов срезкой»**

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

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



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

**Протокол тестирования «ударов накатом»**

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

Навыки  ФИО	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)

**Протокол тестирования «подачи»**

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

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

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе**

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

**Тест «Школа мяча»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительн	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и	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 «ударов срезкой»**

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

**Теннисные умения для группы 1-го года обучения**  
**Тест «Удар накатом»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с места	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)	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)	до 4	5 - 6	7 -10

**Тест « подача »**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной	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 тыльной стороной	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

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

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	10,7-10,1	9,7
		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	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55
2	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2
4	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35
	Отжимание от стола	25-35	36-45
6	Прыжки со ска-калкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95

**Девочки**

№	Вид упражнения	Возраст	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30
6.	Прыжки со ска-калкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5

**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 правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
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 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 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.