

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАВИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 ИМЕНИ ВОЕНАЧАЛЬНИКА ПОЛКОВОДСКА  
ГЕНЕРАЛ-ССИМУСА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА ХУТОРА  
ХАРЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАВИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогическом совета МОБУ СОШ № 31  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждено  
директор МОБУ СОШ № 31  
К.М. Алахвердиев  
от «28» августа 2020 г.  
Принят

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год; 36 часов

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: профилирующая

Программа реализуется на бюджетной основе

Ю – номер Программы в Навигаторе: 12782

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Набиев Газизид Абдукихорович

Х.Харьковский, 2020 г.

Структура дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Настольный теннис»

<b>РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»</b>		стр.
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1	Введение	2 стр.
1.2	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3 стр.
1.3	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность	3 стр.
1.4	Адресат программы	6 стр.
1.5	Уровень программы	7 стр.
1.6	Объем, сроки и этапы реализации программы	7 стр.
1.7	Форма и режим обучения	7 стр.
1.8	Особенности организации образовательного процесса	7 стр.
1.9	Цель программы (общая)	7 стр.
1.10	Задачи программы (предметные, метапредметные, личностные)	7 стр.
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	.
2.1	Учебный план	8 стр.
2.2	Характеристика реализации программы	9 стр.
2.3	Содержание учебного плана	10 стр.
<b>3.</b>	Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	10 стр.
<b>РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»</b>		.
<b>1.</b>	Календарный учебный график	12 стр.
<b>2.</b>	Условия реализации программы	15 стр.
<b>3.</b>	Методические материалы и список литературы	17 стр.
<b>4.</b>	Оценочные материалы	25стр

# РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ секции «Настольный теннис»

## 1. Пояснительная записка.

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

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа «Настольный теннис» является модифицированной, составлена на основе «Программы по настольному теннису для общеобразовательных школ» Г.В. Барчукова , (этапы спортивного совершенствования ), 2014 года.

### ***Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ***

Программа разрабатывалась на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением

Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. - Информационное письмо 09- 3242 от 18.11.2015 г.
11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
13. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 год.
14. Часть 3 статьи 79 ФЗ N 273 определяет специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ. Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" устанавливаются требования к организациям, осуществляющим образовательную деятельность по

дополнительным общеобразовательным программам, в части дополнительного образования детей-инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## **1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

**Программа направлена на реализацию** формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

## **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность**

**Новизна** 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.

### **Актуальность программы**

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, 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 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.

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.

### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 11-16 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к обучающимися. Количество обучающихся – 15-20 человек.

### **1.4. Уровень программы**

Уровень программы «Настольный теннис» - ознакомительный, направлен на освоение физической деятельности, развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий; формирование

устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие физических способностей ребенка.

### **Объем, сроки и этапы реализации программы**

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 36 часов .

#### **1.5. Форма и режим обучения**

*Форма обучения:* очная

*Режим обучения:* Продолжительность учебного часа – 45 минут.

*Общее количество* – 36 часов (по 1 учебному часу в неделю по 45 минут занятие)

#### **1.6. Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проходят в разновозрастных группах ( 5-9 классы).

*Состав группы:* постоянный.

*Форма организации занятий:* групповая, индивидуальная.

*Виды занятий:* определяются содержанием программы и могут предусматривать теоретические и практические занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования и другие виды учебных занятий.

#### **1.7. Цель программы**

*Цель программы* – Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств..

##### **•Задачи программы**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

#### **1. Содержание программы**

##### **2.1.Учебно-тематический план.**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Теория	4
2	Общефизическая и специальная физическая подготовка.	6
3	Обучение техническим приёмам. Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	26
6	Итого:	36



## Содержание изучаемого материала.

**Введение, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

**Валеология.** Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Основы техники и тактики игры.** Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.* Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Ознакомление с правилами одиночных игр.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

### 3. Планируемые результаты

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

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

*В области физической культуры:*

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

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в

творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

## РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

### 1.Календарный учебный график

№ урока п/п	Тема урока	Содержание	К-во часов	План	факт
1	Обучение правилам техники безопасности поведения в спортивном зале.	<p>Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол</p> <p>Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту. <b>Вводное занятие.</b> Введение в образовательную программу.</p> <p>Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.</p>	1		
2	История развития настольного тенниса.Правила игры в настольный теннис	<p><b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей</p> <p>Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса..</p>	1		
3	Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм	Беседа по ЗОЖ	1		

	человека,.				
4.	Безопасное поведение дома, в школе, на улице	Беседа по ЗОЖ	1		
5.	<b>Правила игры в настольный теннис. Подачи.</b> Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	1		
6.	<b>Толчок.</b> Обучение одному из простейших технических приемов – толчку.	Комбинации из освоенных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.	1		
7.	<b>Обучение ударам с отскока.</b> Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте.	Имитация удара толчок слева.  Удары с наброса учителя.  Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1		
8.	Обучение удару срезка справа с отскока.	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1		
9.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	1		
10	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.			
11.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.	1		
12	<b>Накаты.</b>  Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.	1		
13	Накаты. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.		1		

14.	<b>Подрезы.</b> Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.	1		
15.	<b>Накаты и подрезки.</b>	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.	1		
16	Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.		1		
17.	<b>Тестирование</b> теннисных умений.	Тестирование теннисных умений.	1		
18.	<b>Обучение ударам с перемещением..</b>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	1		
19	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.	1		
20	Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. Отработка удара.		1		
21	Закрепление ударов с перемещением.		1		
22	<b>Комбинации.</b> Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.	1		
23	. Выполнение комбинаций, используемых нападающим против защитника;		1		

24	Выполнение комбинации, используемой нападающим против нападающего.		1		
25	<b>Игра на столе.</b>		1		
26	<b>Игра на столе.Закрепление.</b>		1		
27	Обучение основным стойкам теннисиста.	Стойки для ударов справа.  Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	1		
28	Обучение перемещениям поплощадке.Обучение работе ног при ударах справа в движении.		1		
29	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений.  Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	1		
30	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.		1		

31	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета.  Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	1		
32.	<b>Итоговое тестирование.</b>	Тестирование теннисных умений.	1		
33.	<b>Итоговое тестирование. Продолжение.</b>	Тактика игры с разными противниками			
34.	<b>Игры со счетом.</b>	. Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.	1		
35	<b>Соревнования.</b>		1		
36	<b>Соревнования.</b>	Участие в соревнованиях различного уровня.	1		

## 2.Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение программы:*

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, теннисный стол; гимнастические стенки, скамейки; различные мячи;; навесные перекладины, гимнастические маты; рулетка, свисток, секундомер, наборы для настольного тенниса.

*Информационное обеспечение* – (аудио, видео, фото)

### *Кадровое обеспечение*

По данной программе работает Набиев Тамхид Абдукахорович– преподаватель физкультуры.

### *Методы и формы организации учебного занятия*

#### **Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.



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

#### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

#### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

#### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **4.Методические материалы и список литературы**

## Методические материалы

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

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

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

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

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

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

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

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в

сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

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

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

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

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

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

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с

ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

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

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

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

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

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

Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент

неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс,

атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет направлен мяч, и куда он будет отвечать.

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

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

Тренировочные игры со счетом.

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

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

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

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

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

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

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

Большое внимание на занятиях тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при

игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

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

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

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

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

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

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

Основные воспитательные мероприятия:

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

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



## Список литературы.

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

Приложение к программе.

## Оценочные и методические материалы для промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля к программе ознакомительного уровня «Настольный теннис»

### 1. Тест

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

- А. 1920 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.
- 2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
- А. 1988 г.
- Б. 1990 г.
- В. 1989 г.
- 3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
- А. 2.74м.\*1.52см
- Б. 2.00м\*1.5м
- В. 2.70м\*1.6м
- 4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?
- А. 1.80м\*15.25см
- Б. 1.83м\*15.25см
- В. 2.00м\*15.30см
- 5. Какой должен быть цвет сетки?
- А. синий
- Б. зеленый
- В. Голубой
- 6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?
- А. 2.5 г.

- Б. 3 г.
- В. 2.7 г.
- 7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?
- А. 5
- Б. 10
- В. 11
- 8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?
- А. 42мм.
- Б. 45мм.
- В. 40мм.
- 

### Теннисные умения обучающихся 1-го года обучения

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

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

### Протокол тестирования ударов срезкой

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

Навыки	Удар справа срезкой	Удар слева срезкой	Поочередное выполнение

<b>ФИО</b>	<b>Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)</b>	<b>Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)</b>	<b>Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)</b>	<b>Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)</b>	<b>ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)</b>

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

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

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

**Тест «Школа ударов срезкой»**

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

<b>5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.</b>	до 6	5 - 10	10 и более
---	------	--------	------------

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

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

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

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

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

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

### **Нормативы общефизической подготовки**

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

### **Нормативы технической подготовленности**

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хорошо Удовлетворительно
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлетворительно
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хорошо Удовлетворительно
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлетворительно

7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хорошо Удовлетворительно
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин.)	5 и менее от 6 до 8	Хорошо Удовлетворительно
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хорошо Удовлетворительно
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хорошо Удовлетворительно
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хорошо Удовлетворительно

## Приложение 1. Правила игры в настольный теннис

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

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

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

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

**Переигровка.** Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом. Игра может быть остановлена:
  - для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
  - введения правила активизации игры;
  - предупреждения или наказания игрока;
  - поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

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

- соперник не выполнил правильную подачу;



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

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

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

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

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

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

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

### История тенниса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Классификация ударов в настольном теннисе

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

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

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

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

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

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

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

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

## Разновидности соревнований для детей

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

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

### ***Кубок Большого шлема.***

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

### ***Настольный теннис на время.***

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

### ***Стоп.***

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

### ***Настольный теннис втроем.***

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

## Подводящие упражнения

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

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

Классификация подводящих упражнений:

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

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

По способу организации:

1. Индивидуальные
2. В парах
3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

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

### **А) Упражнения с мячом.**

#### **Упражнения с мячом, выполняемые рукой:**

- ◆ Отбивание ладонью
- 1. Об пол правой или левой рукой.

2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.

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

◆ Подбивание на ладони

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

◆ Отбивание мяча

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

◆ Катание мяча

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



конусов, по гимнастической скамейке в корзину,

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

◆ Ловля мяча

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

◆ Вращения мяча руками

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

◆ Передача мяча

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

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

◆ Удержание мяча

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

◆ Касание мяча

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

◆ Метание мяча

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

◆ Бросание – ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч

двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).

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

◆ Упражнения с двумя мячами

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

### Упражнения с ракеткой

◆ Удержание предметов на ракетке

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

80. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
81. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

◆ Общеразвивающие упражнения с ракеткой

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

◆ Упражнения для развития моторики рук

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

## **Б) Упражнения с мячом и ракеткой.**

### ◆ Удержание мяча на ракетке

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

Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

### ◆ Катания мяча

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

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





## Отбивания мяча

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

◆ Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

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

◆ Упражнения с двумя ракетками

142. Перекладывать мячи двумя ракетками.

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

### **Подводящие упражнения для выполнения ударов.**

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

### **Подводящие упражнения с применением ударов с отскока**

#### *а) Концентрация на мяче.*

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

#### *б) Фиксация точки удара.*

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

162. Игра утяжеленным мячом.
163. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.

164. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.
165. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замораживанием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.
166. Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).
167. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.  
*в) Сопровождение мяча.*
168. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.
169. Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар
170. Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.  
*г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.*
171. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
172. То же с выносом ракетки вперед.
173. Наброс одиночных ударов из-за спины.
174. Имитация работы ног при ударе.
175. Наброс одиночных ударов с руки.
176. Наступать на монетку носком ноги при ударе.
177. Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

#### Подводящие упражнения с применением ударов слета

178. Концентрация на мяче.
179. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
180. Вратарское упражнение.
181. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
182. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
183. Имитация по мячу на спице.
184. Блокировка мячей различного размера и веса.
185. Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.

- 186. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
- 187. Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.

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

Подводящие упражнения для подачи

*а) Концентрация на мяче:*

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

*б) Фиксация точки удара:*

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

*в) Закрепление движения руки.*

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

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

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



на пол.

211. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.

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

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

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

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

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

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

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

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

## Игры и упражнения для обучения основам настольного тенниса

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

### Этап 1. Зрительное внимание.

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

**Инвентарь:** мячи разнообразной формы и размера (большие, маленькие, средние, вытянутые); различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т.д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные эмоции) - по 1 шт.

«Удочка» (мяч на веревке, прикрепленной к концу палки) – 1 шт. Резиновые конусы по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

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

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

#### 1. «Зоркий глаз».

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

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

а) дети следят только глазами.

б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками). в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).

г) глаза + руки + ноги.

д) противход - мяч движется в одну сторону – руки в

другую. Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко.

2. «Зевака». Дети стоят на метках. Учитель носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ребенка. Дети

уворачиваются – приседают, не сходя с места. Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отработывает штрафное очко.

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

4. «Прыгуны». Учитель бросает мяч:

а) об пол - дети прыгают вместе с мячом

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

б) об пол – хлопают, когда мяч касается

пола; в) верх – дети приседают;

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

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

7. «Летчики». Группа детей построена по периметру площадки. Задание:

а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть

(«замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз учитель дает словесные команды, потом нет.

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

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

8. «Светофор». Дети стоят у сетки, учитель на задней линии.

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

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

9. «Карандаши». У детей в руках резиновые конусы.

а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо- влево. б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

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

## **Этап 2. Зрительное внимание + координация рук.**

**Основные задачи:** 1.Развивать элементарное чувство мяча 2.Научить правильно ловить теннисный мяч.

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

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

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

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

2.«Поймай мяч». Дети стоят по периметру площадки. Учитель по очереди



бросает мяч каждому ребенку Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи.

Конус держат двумя руками (одной рукой - правой, левой). В конце производится подсчет мячей в обруче.

3. «*Куча мала*» Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.

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

в) меняем команды местами.

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

5. «*Пустая ракетка*». Дети стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. На каждой ракетке – по три мяча. По сигналу дети начинают переносить мячи с других ракеток на свою. За один раз можно брать только один мяч. Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.

6. «*Каракатица*» Дети стоят на боковой линии:

а) в парах, лицом друг к другу. Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.). По сигналу пары начинают перемещаться по площадке к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает. Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).

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

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

8. «*Горячая картошка*». Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере

развития

навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

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

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

### **Этап 3. Упражнения с ракеткой.**

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

**Инвентарь:** Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., Накладные линии и метки для размещения детей на площадке, круг d=10-15см красный с одной и зеленый с другой стороны (для игры в светофор), ленточки на каждого ребенка длиной 2-3м, дуги для подлезания 4 шт., пустые банки из- под мячей по количеству детей.

Основные ошибки	Причина	Исправление
1.Расслабленная кисть при ударе.	тяжелая ракетка; слабые мышцы рук.	- перехватить ракетку ближе к головке; - выполнять удар 2 руками; - заменить ракетку на более легкую.

<p>2. Не попадает ракеткой по мячу.</p>	<p>слабые мышцы рук; нет контроля над движением рук</p>	<p>- включать действия с предметом (ловля мяча конусом, отбивание мяча чехлом от ракетки и. т.д.); -уменьшить расстояние для наброса мяча; выполнять упражнение</p>
---	---	---

		медленно; -катать мячи по полу; -выполнять необходимое количество повторов за несколько приемов.
3.Рассеянное внимание	ребенок младше группы по психологическому возрасту	-уменьшить объем упражнения; -предложить более простой вариант задания.

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

#### 1. «Шейкер».

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

б) то же с перемещением по залу.

2. «Курочки». Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она 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.

4. «Салют». Дети делятся на несколько команд.

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

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

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

6. «Круг». Дети стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д. Все дети по очереди отбивают

мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом.

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

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

#### **Этап 4. Освоение навыков игры.**

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

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

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



Шагает одноименной ногой вперед	Не контролирует ноги	- выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой; - шагать вперед на монетку.
---------------------------------	----------------------	--

Скачет в момент удара	Не контролирует баланс при ударе	-поставить в полуприсед в полуоткрытой стойке, распрямляться в момент удара, ноги не отрывать от пола.
-----------------------	----------------------------------	--

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

1. *«Перекаты»*. Группа детей располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с

«удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

2. *«Карусель»*. Дети с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

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

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

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

6. *«Часики»*. Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м. Посередине – линия.

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

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

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

8. *«Веровочка»*. Перед детьми натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Дети перебивают мяч друг другу в паре.

Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы дети контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

9.«Длинная веревочка». Поперек условной игровой площадки ориентировочно 3х5 м натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети

располагаются в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача – аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии площадки каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги. В этом упражнении учитель играет с одним ребенком. Учитель выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы. Помощники по очереди играют вслед за ним со следующим ребенком и т.д. Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

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

## Комплексы упражнений для домашнего задания

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

### Первый год обучения

#### **Задания на сентябрь**

1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол – ловля  
15 раз.

2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед 10 раз.

#### **Задания на октябрь**

1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз. 2-я неделя: приседания 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.

4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

#### **Задания на ноябрь**

1-я неделя: отжимания от пола 10 раз. 2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.

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

4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

#### **Задания на декабрь**

1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.

2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на

поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.

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

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

#### ***Задания на январь***

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз. 2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.

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

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

#### ***Задания на февраль***

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

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

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

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

#### ***Задания на март***

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

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

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза. 4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

#### ***Задания на апрель***

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох. 10 раз. 2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

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

4-я неделя: любое задание по выбору.

#### ***Задания на май***

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз. 3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.