


Отдел образования Администрации Притобольного района

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Межборская основная общеобразовательная школа»**

<p>ПРИНЯТА (согласована) на заседании педагогического совета от «_27_» _____ июня _____ 2022 г. Протокол №_7_ от __27 июня__ 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: Директор _____ Орлова О.А. Приказ №_96_ от __30 июня__ 2022 г.</p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа спортивной направленности  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

**Возраст обучающихся: 9 – 10 лет**

**3 класс**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**  
Иванов А.Н., тренер-преподаватель

**с. Межборное  
2022 г.**

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Программа кружка «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования, отвечает основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры, Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации.

**Направленность программы: физкультурно-спортивная** (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).

**Актуальность программы «Настольный теннис»:** 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 - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно-материальной базой школы.

Очень важно, чтобы ребёнок 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 ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Содержание программы соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны, современным достижениям в сфере образования и спорта; соответствует государственному, социальному заказу/запросам родителей и детей.

**Отличительные особенности программы:** Отличительной особенностью программы является ее развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для развития здоровья.

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 ребёнка: 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.

**Адресат программы:** В секцию «Настольный теннис» принимаются учащиеся в возрасте 9-10 лет в начале учебного года, не имеющие противопоказаний для занятий настольным теннисом. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

**Срок реализации (освоения) программы:** Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 36 часов.

1 год обучения – 36 часов (1 час в неделю).

Продолжительность учебного часа – 40 минут.

### **Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:**

Форма обучения: «очная», возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Теоретические занятия.

Практические занятия.

Комбинированные формы.

Проведение и участие в соревнованиях по настольному теннису.

### **Организационные формы обучения**

Фронтальная работа.

Коллективная работа.

Индивидуальная работа.

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу с перерывом 10 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Тип программы - модифицированная, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Использование на занятиях педагогом дидактического материала (карточки, наглядные пособия), тренажеры, активизирующих общие и индивидуальные особенности обучающихся; применении метода исследования (написание рефератов и докладов по истории настольного тенниса).

## **1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач:**

### **Задачи программы.**

#### Предметные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Метапредметные

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Личностные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

### 1.3. Рабочая программа

#### Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

#### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История игры	1	1		опрос
2.	Изучение правил игры	2	2		тест
3.	Изучение правил техники безопасности во время игры	1	1		тест
5.	Поддача	4		4	практика
6.	Прием	4		4	практика
7.	Атака	5		5	практика
8.	Защита	5		5	практика
9.	Двухсторонняя игра	4		4	практика
10.	Игра в парах	4		4	практика
11.	Участие в соревнованиях	4		4	результат
12.	Резервные занятия	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>36 часов</b>	<b>4 ч.</b>	<b>32 ч.</b>	

#### Содержание программы секции

#### *Знания о физической культуре.*

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

#### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

*Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису.* Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных

занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

*Оценка эффективности занятий по настольному теннису.* Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.* Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

**«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки, самостраховки.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график**

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 31.05.2023 г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	23.05.2023 г.

### **Формы и режим занятий**

Групповые занятия проходят 1 раз в неделю по 40 мин  
(в соответствии с нормами СанПиН).

### Этапы обучения и содержание курса

Класс	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
<p><b>3-ий</b></p> <p>Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса.</p> <p>Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.</p>	<p>1. Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»).</p> <p>2. Обучение осознанному передвижению в пространстве.</p> <p>3. Показ и освоение основных ударов с отскока.</p> <p>4. Активное взаимодействие с другими детьми.</p>	<p>1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча.</p> <p>2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).</p> <p>1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).</p> <p>2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>1) разучивание имитации ударов.</p> <p>2) разучивание ударов с отскока.</p> <p>1) обучение комбинированным действиям в парах и группах.</p> <p>2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.</p>	<p><u>Методы:</u></p> <p>1. Игровой метод.</p> <p>2. Метод регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>3. Соревновательный метод (только в командном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.</p> <p>2. Упражнения с ракеткой: удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</p> <p>3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча.</p> <p>4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке.</p> <p>5. Имитация ударов в зеркальном показе.</p> <p>6. Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p>	<p>В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа мяча».</p> <p>В конце 4-ой четверти (или в конце 3-го триместра) – тест «школа ударов с отскока»</p>

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности (3 класс).

3-ий класс (36 ч.)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
<p><b>История развития настольного тенниса.</b> Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис.</p>	<p><b>Знать:</b> историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис.</p>
<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Значимость правильной осанки</p>	<p><b>Называть:</b> основные признаки правильной осанки. <b>Выполнять:</b> упражнения для</p>

	для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	формирования и профилактики осанки.
<b>Способы физической деятельности</b>		
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	<b>Основные содержательные линии.</b> Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.	<b>Вести:</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять:</b> тестовые задания для определения физической подготовленности.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий.	<b>Выполнять:</b> упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</b> Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока.  Активное взаимодействие с другими учениками.	Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах.	<b>Выполнять:</b> упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. <b>Выполнять:</b> имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. <b>Выполнять:</b> удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. <b>Выполнять:</b> итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».

### Тематическое планирование (поурочное)

#### 1-ый год обучения

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	<b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b> <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).
2	2.	<b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).
3-6	2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).
7	3.	<b>Обучение ударам с отскока.</b> Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
8-9	3.	Обучение удару срезка справа с	Выполнение ударов срезка справа в

		отскока. Упражнения «школы мяча».	тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
10	3.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
11-12	3.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
13-14	3.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
15- 16	3.	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. <b>Тест №1 «Школа мяча».</b>
17	4.	<b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
18-19	4.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).
20	4.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.
21-23	4.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).
24-25	4.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники») Беговые и прыжковые упражнения.
26	5.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
27-28	5.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту



			движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
29-30		Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тестирование теннисных умений. <b>Тест №2 «Школа ударов с отскока».</b>
31	6.	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
32-34	7.	<b>Игры со счетом.</b>	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.
35-36	8.	<b>Резервные занятия</b>	

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать календарно-тематический план.

## Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	1	
Рабочие программы	1	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
<b>Базовый инвентарь:</b>		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	x	
Мячи настольного тенниса	x	
Корзина для теннисных мячей	2	
Стол� настольного тенниса	4	
<b>Дополнительный инвентарь:</b>		
Веревки или ограничительные ленты	1	
Накладные линии и метки	1	
Конусы, мишени, обручи	10	

## Требования к педагогическому составу

Для успешного обучения детей необходимо, чтобы в занятия проводил грамотный педагог.

По данной программе могут работать специалисты, имеющие среднее или высшее педагогическое или физкультурное образование.

## Список литературы

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис . М.: «Терра-спорт», 2018
2. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса . М.: «Терра-спорт», 2018
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Спорт лит, 2016
6. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2016
7. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
8. Матыцин О.В., Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.: «СпортЛит» 1995.
9. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
10. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
11. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.
12. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2015
13. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

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

**Теннисные умения  
Тест «Школа мяча»**

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

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

**Тест «Школа ударов срезкой»**

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

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

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

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

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

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

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

**Теннисные умения**

### Тест «Школа ударов накатом»

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

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

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

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

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

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

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

### Тест «Школа подачи»

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

\* *Имитация подачи* оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

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

**Теннисные умения**  
**Тест «Школа направления ударов»**

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

**Тест «Школа управления мячом»**

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

**Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>1. Выполнение комбинации из 3 ударов:</b> - срезка слева, накат слева, накат справа или - срезка справа накат слева, накат справа -3 попытки	выполнен 1 удар	выполнено 2 удара	комбинация выполнена полностью
<b>2. Розыгрыш очка:</b> - подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ спин справа - 3 попытки	выполнено 2 и менее ударов	выполнено 3 удара	комбинация выполнена полностью

**Тест «Школа открытых тактических комбинаций»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>1. Завершение розыгрыша очка с подачи в 3 удара - 3 попытки</b>	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.
<b>2. Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 3 удара - 3 попытки</b>	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.

В данном тесте дети демонстрируют игровые навыки, поэтому оценивается также умение видеть стол и игровую ситуацию, умение направлять мяч в пустой угол, перемещение к мячу, уровень эмоциональной вовлеченности в игру. Если ребенку удалось завершить розыгрыш (выиграть очко) на 3 удар, комбинация считается выполненной. Тесты проводит учитель. Также можно воспользоваться помощью хорошо играющего ребенка.

## Инвентарь для игры в настольный теннис

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

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

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

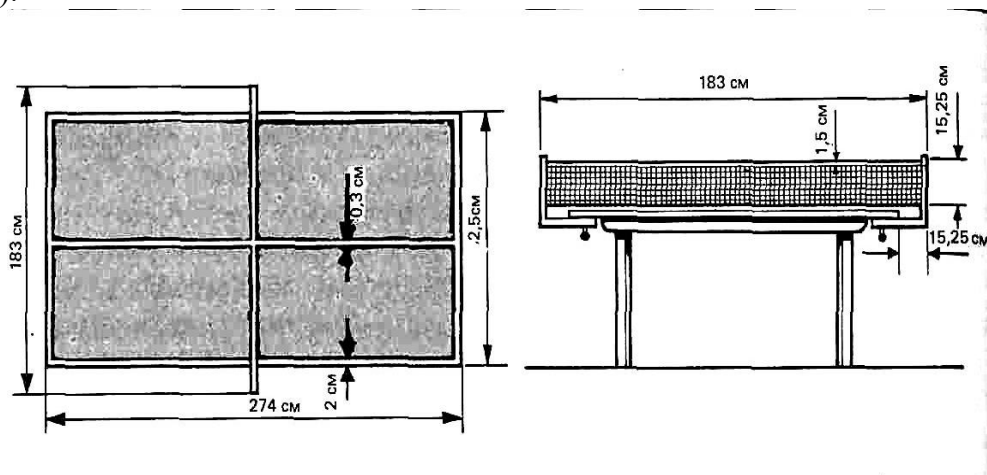


Рис1. Размеры теннисного стола. Игровая площадка, на которой, как правило, размещается стол, имеет размеры для российских соревнований 5 м x 7 м и огорожена бортиками темного цвета высотой 75 см.

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

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

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

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

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

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см<sup>2</sup>. Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1x1.

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

## 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 напоминая 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.

**Основные удары в теннисе**  
**КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.**

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

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

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

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

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

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

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по: - высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);

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

**Подводящие упражнения**

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

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

Классификация подводящих упражнений:

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

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

По способу организации:

- 1. Индивидуальные
- 2. В парах
- 3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

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

**А) Упражнения с мячом.**

**Упражнения с мячом, выполняемые рукой:**

◆ Отбивание ладонью

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

◆ Подбивание на ладони

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

◆ Отбивание мяча

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

◆ Катание мяча

- 21. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.
- 22. Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).
- 23. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.

24. По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
25. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,
26. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться  $180^\circ$ , добежать, поймать мяч, вернуться на место.

◆ Ловля мяча

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

◆ Вращения мяча руками

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

◆ Передача мяча

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

◆ Удержание мяча

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

◆ Касание мяча

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

◆ Метание мяча

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

◆ Бросание – ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббегать мяч на  $180^\circ$  и поймать его впереди себя двумя руками.
61. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побегать 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, претупать 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. («Зажи фонарик».)  
95. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.  
96. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.  
97. Удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони.  
98. Удержать 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  $d=25-30\text{см}$  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 «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.
166. Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).
167. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

*в) Сопровождение мяча.*

168. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.
169. Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар
170. Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

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

171. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
172. То же с выносом ракетки вперед.
173. Наброс одиночных ударов из-за спины.
174. Имитация работы ног при ударе.
175. Наброс одиночных ударов с руки.
176. Наступать на монетку носком ноги при ударе.
177. Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения с применением ударов слета

178. Концентрация на мяче.
179. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
180. Вратарское упражнение.



181. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
182. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
183. Имитация по мячу на спице.
184. Блокировка мячей различного размера и веса.
185. Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
186. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
187. Выполнение имитации ударов легкой- тяжелой ракеткой.
188. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
189. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
190. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
191. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
192. Имитация удара впереди у заданной линии.
193. Шаг вперед через линию при имитации удара.
194. Шаг при ударе на следы.
195. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
196. Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

#### Подводящие упражнения для подачи

##### *а) Концентрация на мяче:*

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

##### *б) Фиксация точки удара:*

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

##### *в) Закрепление движения руки.*

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

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

208. Накрывать 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 накато́м 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 1-1,5 м.
235. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.
236. Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

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

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

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

## **Приложение 5**

### **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.

#### ***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.