

Управление образования и молодежной политики администрации  
Павловского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества г.Горбатова

Рассмотрена на  
заседании педагогического совета  
протокол №1 от 30.08..2023г.

Утверждена  
приказом директора МБУ ДО ДДТ г.Горбатова  
№ 36 от 30 августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Настольный теннис»**

(Младшая группа)

Срок реализации – 3 года

Возраст детей – с 7 до 12 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования: Мишина О.Е.

г. Горбатов  
2023г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013 г. № 1008.

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

В процессе занятий настольным теннисом у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься спортом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Создается фундамент для развития физических качеств. Дети с большим удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Занятия спортивными играми с одной стороны, содержат целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны - подчиняются всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия спортивными играми по программе «Настольный теннис» следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, социальной и психологической подготовки.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис один из самых доступных видов спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволяет привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

**Актуальность** программы обусловлена повышенным интересом учащихся Дома детского творчества г.Горбатова к занятиям настольным теннисом. Реализация программы способствует общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 12 лет. В группы первого года обучения принимаются учащиеся, не имеющие специальных навыков. В объединение второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование.

В случае, если в объединении «Настольный теннис» есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

***Индивидуальный образовательный маршрут*** – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

|  |
|--|
| <b>Наполняемость групп:</b> Группы 2 года обучения |
| 15 человек   |

**Цель программы:**

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом.

**Задачи:****Предметные:**

- формирование системы теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- формирование необходимых физических умений и навыков для здорового полноценного физического развития;
- формирование навыков и умений игры в теннис и судейства теннисной игры.

**Метапредметные:**

- развитие физических качеств и способностей учащихся;
- Формирование навыков самостоятельных занятий теннисом, умения организовать собственную тренировку.

**Личностные:**

- воспитание у учащихся интереса к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, волевых и нравственных качеств личности.

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

К занятиям допускаются все учащиеся в возрасте с 7 до 12 лет, желающие заниматься в объединении «Настольный теннис» и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на три года обучения (объем занятий по 144 часа в год).

Занятия строятся в форме спортивной тренировки; проводятся 2 раза в неделю по 2 часа: 2 занятия 45 минут, перерыв 15 минут.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

В каникулярное время занятия в объединении «Настольный теннис» проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану педагога дополнительного образования.

**Формы организации обучения:**

- групповая, очная.

Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, товарищеские встречи, соревнования, матчи, тестирования, спортивные турниры, праздники, просмотры соревнований.

Методы обучения и воспитания находятся в тесной взаимосвязи. Под методами следует понимать те пути и способы, при помощи которых двигается поставленная цель – развитие физических способностей посредством регулярных занятий настольным теннисом.

Выбор метода определяется задачами, содержанием учебного материала, особенностью и подготовленностью учащихся и условиями занятий (место, оборудование, инвентарь).

На различных этапах учебно-воспитательной работы перед педагогом возникают различные задачи, для решения которых необходимо применять наиболее рациональный в данном случае метод или несколько методов.

Систематическое участие в соревнованиях и турнирах, создание «ситуации успеха» – важнейшие условия непрерывного роста и совершенствование подготовленности юных спортсменов.

#### **Планируемые результаты**

Тренировочный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» позволяет добиться следующих *результатов*:

##### ***Предметные:***

У учащегося:

- сформированы знания о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- сформированы необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- сформированы навыки умения игры в теннис и судейства теннисной игры.

##### ***Метапредметные:***

У учащегося:

- развиты физические качества и способности;
- сформированы навыки самостоятельных занятий теннисом, умения организовать собственную тренировку.

##### ***Личностные:***

У учащегося:

- развит интерес к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом;
- сформированы культура здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

#### ***После первого года обучения***

Учащийся:

- владеет системой элементарных знаний в области анатомии и гигиены;
- владеет техникой подачи;
- проявляет интерес к занятиям настольным теннисом;
- умеет вести счет в игровых партиях.

#### ***После второго года обучения.***

Учащийся:

- владеет техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- владеет техникой и тактикой игры;
- знает правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);

#### ***После третьего года обучения.***

Учащийся:

- владеет техникой подачи и техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- владеет техникой и тактикой игры;
- знает правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);

### **Форма аттестации.**

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе выполнения упражнений учащимися происходит в виде текущего контроля. Текущий контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, контроль выполнения упражнений и их обсуждение.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемыми результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде деятельности;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;
- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимися;
- оказание помощи педагогу в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации.

Промежуточная аттестация - это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» по итогам учебного года.

Промежуточная аттестация предназначена для отслеживания динамики обученности юных спортсменов, коррекции деятельности педагога и учащихся для улучшения результатов.

Время проведения – окончание очередного года обучения по данной программе.

### **Оценочные материалы**

#### ***Способы диагностики образовательных результатов***

Диагностика освоения программного материала осуществляется следующим образом: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовленности, теоретической подготовленности

## 2-го года обучения

| Вид  | Высокий | Средний | Допустимый |
|--|---------|---------|------------|
| 1.Прыжок в длину с места (см).                             | 160     | 150     | 140        |
| 2.Отжимание от пола.                                       | 18      | 15      | 12         |
| 3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.                   | 18      | 16      | 14         |
| 4.Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки). | 90      | 70      | 60         |

### **Условия выполнения нормативов по физической подготовке:**

- **Прыжки в длину с места:** прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

- **Подъем из положения лежа в положение сидя:** исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

- **Отжимание в упоре от стола:** исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту.

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



## Протокол выполнения контрольных тестов и нормативов

| №<br>п/п | Ф.И.О. учащегося | Результат выполнения |
|----------|------------------|----------------------|
|          |                  |                      |
|          |                  |                      |
|          |                  |                      |
|          |                  |                      |

### Протокол промежуточной аттестации учащихся за 202\_ - 202\_ уч.г.

Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Название детского объединения \_\_\_\_\_  
 ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_  
 Форма проведения \_\_\_\_\_  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | ФИО учащегося | Год обучения | Форма<br>аттестации | Итоги<br>аттестации<br>(высокий,<br>средний, низкий<br>уровень) |
|----------|---------------|--------------|---------------------|---|
|          |               |              |                     |   |
|          |               |              |                     |   |
|          |               |              |                     |   |
|          |               |              |                     |   |
|          |               |              |                     |   |
|          |               |              |                     |   |

По итогам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ учащихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Подпись членов комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## **Контрольные вопросы**

### ***Контрольные вопросы для учащихся 1года обучения***

#### **Список вопросов теста**

#### **Вопрос 1**

Длина теннисного стола составляет?

#### **Варианты ответов**

- 2,74 м
- 2,64 м
- 2,52 м
- 2,82 м

#### **Вопрос 2**

Ширина теннисного стола составляет?

#### **Варианты ответов**

- 1,525 м
- 1,625 м
- 1,425 м
- 1,5 м

**Вопрос 3** Игровая поверхность стола находится на высоте.....см от пола?

#### **Варианты ответов**

- 86 см
- 66 см
- 76 см
- 56 см

#### **Вопрос 4**

Игровая поверхность стола должна быть?

#### **Варианты ответов**

- матовой, однородной, яркой
- глянцевой, однородной, темной
- матовой, однородной, темной
- матовой, цветной, светлой

#### **Вопрос 5**

Верх сетки по всей длине должен находится на высоте над игровой поверхностью... см?

#### **Варианты ответов** 15,75 см

- 15,25 см
- 16,25 см
- 16,75 см

## Учебный план

| № п/п | Модуль          | 2 год обучения | Форма промежуточной аттестации |
|-------|-----------------|----------------|--------------------------------|
| 1     | Вводный модуль  | 36             | Тестирование, сдача нормативов |
| 2     | Основной модуль | 108            | Тестирование, сдача нормативов |
|       | Итого           | 144            |                                |

## Тематический план

### 2 год обучения

| № | Название раздела, темы   | Количество часов |           |           | Формы текущего контроля         |
|---|--|------------------|-----------|-----------|---------------------------------|
|   |  | Всего            | теор      | Прак      |                                 |
|   | <b>Вводный модуль</b>  |                  |           |           |                                 |
| 1 | Вводная часть  | 6                | 4         | 2         | опрос                           |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе | 28               | 14        | 14        | Контроль выполнения, опрос      |
| 3 | Промежуточная аттестация                                       | 2                | 1         | 1         | Тестирование, сдача нормативов  |
|   |  | <b>36</b>        | <b>19</b> | <b>17</b> |                                 |
|   | <b>Основной модуль</b>   |                  |           |           |                                 |
| 1 | Удары в настольном теннисе с правой стороны стола              | 30               | 12        | 18        | Контроль выполнения, опрос      |
| 2 | Удары в настольном теннисе с левой стороны стола               | 26               | 10        | 16        | Контроль выполнения, опрос      |
| 3 | Подача мяча в настольном теннисе                               | 24               | 6         | 18        | Контроль выполнения, опрос      |
| 4 | Соревновательная деятельность                                  | 24               | 8         | 16        | Контроль выполнения, обсуждение |
| 5 | Контрольные испытания, промежуточная аттестация                | 4                | 2         | 2         | Тестирование, сдача нормативов  |
|   |  | <b>108</b>       | <b>38</b> | <b>70</b> |                                 |
|   | <b>Итого</b>   | <b>144</b>       | <b>57</b> | <b>87</b> |                                 |

### Содержание программы

#### Вводный модуль

##### 1. «Вводная часть»

Темы вводной части нацелены на:

- формирование общих представлений о физической культуре, (также о настольном теннисе), ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

##### 2. «Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе»

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и двигательных функций теннисистов и повышение их работоспособности. Средствами

общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, другими видами спорта в зависимости от местных условий.

Специальная физическая подготовка направлена на овладение всеми приемами настольного тенниса на уровне умений и навыков.

Темы нацелены на:

- расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;
- повышение уровня развития двигательных способностей;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности .

### **3. Промежуточная аттестация**

Содержание промежуточной аттестации направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в настольном теннисе. Тестирование, сдача нормативов.

## **Основной модуль**

### **1. «Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»**

Обучение ударам справа. Совершенствование ударов справа (откидкой).  
Разучивание подготовительных упражнений к подаче.  
Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

### **2. «Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»**

Обучение ударам слева. Совершенствование ударов слева (откидкой).  
Разучивание подготовительных упражнений к подаче.  
Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

### **3. «Подача мяча в настольном теннисе»**

Обучение приему подачи.  
Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.  
Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.

### **4. «Соревновательная деятельность»**

Содержание модуля направлено на организацию соревновательной деятельности учащихся и их участие в соревнованиях различного уровня.

### **5. «Контрольные испытания». Промежуточная аттестация.**

Содержание промежуточной аттестации направлено на осуществление контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в настольном теннисе. Тестирование, сдача нормативов



**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» образовательный процесс построен таким образом, что на разных годах обучения данной программы изменяется количество занятий, отведенное на развитие тех или иных способностей, качеств юного теннисиста. Освоение тем учащимися разных годов обучения происходит за разное количество часов.

| Содержание               |   |  | 2год обучения |   |   |   |
|--------------------------|---|--|---------------|---|---|---|
| Вводный модуль           |   |  |               |   |   |   |
| №                        | Тема  | Теория   | Практика      | В | Т | П |
| <b>1 «Вводная часть»</b> |   |  |               |   |   |   |
| 1                        | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис. |               | 1 | 1 | 0 |
| 2                        | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности                          | Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.                                       |               | 1 | 1 | 0 |

|          |  |  |   |          |          |          |
|----------|--|--|---|----------|----------|----------|
| 3        | Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч)  | Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу  |   | 2        | 1        | 1        |
| 4        | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом   | Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей  |   | 2        | 1        | 1        |
|          |  |  |   | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>2</b> |
| <b>2</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе</b>                                  |  |   |          |          |          |
| 1        | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока  | Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола. | Выполнение упражнений                     | 2        | 1        | 1        |
| 2        | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.   | Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.   | Выполнение упражнений                     | 2        | 1        | 1        |
| 3        | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа | Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному)   | Выполнение упражнений                     | 4        | 2        | 2        |
| 4        | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног  | Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах  | Выполнение упражнений                     | 2        | 1        | 1        |
| 5        | Подвижная игра: «Третий лишний»  | Правила игры   | Проведение подвижной игры «Третий лишний» | 4        | 2        | 2        |

|   |  |   |  |           |           |           |
|---|--|---|--|-----------|-----------|-----------|
| 6   | Подвижная игра:<br>«Салки»                                       | Правила игры  | Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса   | 4         | 2         | 2         |
| 7   | Подвижная игра:<br>«Один против всех»                            | Правила игры  | Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса | 2         | 1         | 1         |
| 8   | Подвижная игра:<br>«Круговая»                                    | Правила игры  | Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса | 4         | 2         | 2         |
| 9   | Подвижная игра:<br>«Воздушный мяч»                               | Правила игры  | Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса   | 2         | 1         | 1         |
| 10  | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса | Этапы и правила выполнения различных этапов эстафеты. | Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.                                      | 2         | 1         | 1         |
| 3   | <b>Промежуточная аттестация</b>                                  | Тестирование  | Сдача нормативов   | 2         | 1         | 1         |
|   |  |   |  | <b>30</b> | <b>15</b> | <b>15</b> |
| <b>ИТОГО: ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ</b>                                |  |   |  | <b>36</b> | <b>19</b> | <b>17</b> |
| <b>ОСНОВНОЙ МОДУЛЬ</b>                                      |  |   |  |           |           |           |
| №   | Тема   | Теория  | Практика   | Всего     | Т         | П         |
| <b>1. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола</b> |  |   |  |           |           |           |



|   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|---|
| 1 | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки  | Правила выполнения удара                 | Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.             | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола | Правила выполнения удара с передвижением | Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед- назад), корректировка педагога      | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)                  | Правила выполнения                       | Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки   | Правила выполнения                       | Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара                  | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)               | Правила выполнения                       | Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.    | 6 | 2 | 4 |

|   |  |                    |   |           |           |           |
|---|--|--------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| 6 | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом    | Правила выполнения | Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара    | 4         | 2         | 2         |
| 7 | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом | Правила выполнения | Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара | 4         | 2         | 2         |
|   |  |                    |   | <b>30</b> | <b>12</b> | <b>18</b> |

| <b>2. «Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»</b> |  |                          |  |       |        |          |
|--|--|--------------------------|--|-------|--------|----------|
| №  | Тема   | Теория                   | Практика   | Всего | Теория | Практика |
| 1  | Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки  | Правила выполнения удара | Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удар                   | 2     | 1      | 1        |
| 2  | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола | Правила выполнения       | Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.          | 4     | 1      | 3        |
| 3  | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)                  | Правила выполнения       | Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость     | 4     | 2      | 2        |
| 4  | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки   | Правила выполнения       | Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.              | 2     | 1      | 1        |
| 5  | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)               | Правила выполнения       | Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость. | 4     | 2      | 2        |
| 6  | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом   | Правила выполнения       | Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара  | 4     | 1      | 3        |
| 7  | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом                                      | Правила выполнения       | Педагог подает мяч учащимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара                                     | 4     | 1      | 3        |
| 8  | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева   | Правила игры             | Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам   | 2     | 1      | 1        |

|  |  |   |  | 26        | 10       | 16        |
|--|--|---|--|-----------|----------|-----------|
| <b>3 «Поддача мяча в настольном теннисе»</b> |  |   |  |           |          |           |
| №  | Тема   | Теория  | Практика   | Всего     | Теория   | Практика  |
| 1  | Поддача мяча без вращения  | Правила выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.                        | Выполнение поддачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча)   | 10        | 2        | 8         |
| 2  | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева   | Правила выполнения  | Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом)<br>Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение поддачи с небольшим боковым вращением | 10        | 2        | 8         |
| 3  | Поддача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений                | Правила выполнения поддачи  | Выполнение поддачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений   | 4         | 2        | 2         |
|  |  |   |  | <b>24</b> | <b>6</b> | <b>18</b> |
| <b>4 «Соревновательная деятельность»</b>     |  |   |  |           |          |           |
| №  | Тема   | Теория  | Практика   | Всего     | Т        | П         |
| 1  | Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности | Правила игры, ведение счета. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису. | Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч  | 6         | 2        | 4         |

|   |   |   |  |              |           |           |
|---|---|---|--|--------------|-----------|-----------|
| 2   | Двухсторонняя игра с ведением счета                                   | Правила игры  | Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис) | 6            | 2         | 4         |
| 3   | Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы | Правила игры  | Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведение счета (по правилам игры в настольный теннис)    | 6            | 2         | 4         |
| 4   | Проведение соревнований по настольному теннису                        | Правила проведения соревнований Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису | Проведение соревнований по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по олимпийской системе) | 6            | 2         | 4         |
|   |   |   |  | <b>24</b>    | <b>8</b>  | <b>16</b> |
| <b>VII «Контрольные испытания» , промежуточная аттестация</b> |   |   |  |              |           |           |
| <b>№</b>  | <b>Тема</b>   | <b>Теория</b>   | <b>Практика</b>  | <b>Всего</b> | <b>Т</b>  | <b>П</b>  |
| 1   | Контрольные тесты   | Проведение контрольного тестирования по теоретическим вопросам и сдача контрольных нормативов.          | Выполнение упражнений  | 4            | 2         | 2         |
|   |   |   |  | <b>4</b>     | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
|   |   | <b>ИТОГО: Основной модуль</b>   |  | <b>108</b>   | <b>38</b> | <b>70</b> |
|   |   | <b>ВСЕГО</b>  |  | <b>144</b>   | <b>57</b> | <b>87</b> |

| 1 год обучения №   | Тема  | Формы занятий                        | Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)   | Материально-техническое обеспечение/дидактический материал | Формы подведения итогов |
|--|---|--------------------------------------|--|--|-------------------------|
| <b>ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ</b>  |   |                                      |  |  |                         |
| <b>1 «Вводная часть»</b>                                     |   |                                      |  |  |                         |
| 1  | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | Теоретическое занятие                | Словесный метод: рассказ, беседа   | Специальная литература                                     | Опрос                   |
| 2  | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности                          | Теоретическое занятие                | Словесный метод: рассказ, беседа   | Специальная литература                                     | Опрос                   |
| 3  | Промежуточная аттестация  | Тесты                                | Словесный метод: рассказ, беседа   | Специальная литература                                     | Опрос                   |
| <b>ОСНОВНОЙ МОДУЛЬ</b>                                       |   |                                      |  |  |                         |
| <b>1 «Удары в настольном теннисе с правой стороны стола»</b> |   |                                      |  |  |                         |
| 1  | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки  | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература       | Контроль выполнения     |
| 2  | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола               | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература.      | Контроль выполнения     |
| 3  | Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)                                | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература.      | Контроль выполнения     |
| 4  | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки   | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература.      | Контроль выполнения     |

|   |  |                                      |  |   |                     |
|---|--|--------------------------------------|--|---|---------------------|
| 5   | Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)              | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература. | Контроль выполнения |
| 6   | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом  | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература. | Контроль выполнения |
| 7   | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом                                     | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература. | Контроль выполнения |
| <b>2 «Удары в настольном теннисе с левой стороны стола»</b> |  |                                      |  |   |                     |
| 1   | Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки  | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература  | Контроль выполнения |
| 2   | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература  | Контроль выполнения |
| 3   | Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)                  | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература  | Контроль выполнения |
| 4   | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки   | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература  | Контроль выполнения |
| 5   | Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)               | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература  | Контроль выполнения |

|  |  |                                      |  |  |                     |
|--|--|--------------------------------------|--|--|---------------------|
| 6  | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом   | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |
| 7  | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом                                      | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |
| 8  | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева   | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |
| <b>3 Подача мяча в настольном теннисе»</b> |  |                                      |  |  |                     |
| 1  | Подача мяча без вращения   | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |
| 2  | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева   | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |
| <b>4 «Соревновательная деятельность»</b>   |  |                                      |  |  |                     |
| 1  | Повторение правил соревнований по настольному теннису.<br>Судейство.<br>Техника безопасности | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |
| 2  | Двухсторонняя игра с ведением счета  | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |
| 3  | Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы                        | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература | Контроль выполнения |



|  |  |                                      |  |  |                                 |
|--|--|--------------------------------------|--|--|---------------------------------|
| 4  | Проведение соревнований по настольному теннису | Теоретическое и практическое занятия | Словесный метод: рассказ, беседа<br>Наглядный метод: показ упражнений<br>Практический метод: выполнений упражнений | Теннисные ракетки и мячи.<br>Методическая литература   | Контроль выполнения             |
| <b>5 «Контрольные испытания», промежуточная аттестация</b> |  |                                      |  |  |                                 |
| 1  | Контрольные тесты                              | Практическое занятие                 | Практический: выполнение упражнений  | Теннисные ракетки и мячи, гантели, набивные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, секундомер.<br>Методическая литература | Контроль выполнения, обсуждение |

### **Условия реализации программы**

Для организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» необходимы следующие условия:

- непрерывность и круглогодичность процесса занятий ;
- четкое определение задач и содержания занятий по отдельным периодам и этапам учебного года;
- определение для каждой группы учащихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их развитием и способностями;
- определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки учащихся;
- организация воспитательной работы;

### **Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации**

#### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- раздевалка;

#### **Материально-техническое обеспечение:**

##### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

1. Теннисные ракетки
2. Теннисные мячи
3. Теннисные столы
4. Секундомер
5. Скакалки

### **Литература**

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М.: Академия, 2006
2. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. МОлимпия Пресс, 2005
3. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М.:ВистаСпорт, 2005
4. Умей владеть ракеткой. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков «Лениздат», 1989 г.
5. Настольный теннис «Физкультура и спорт», 1987 г.
6. Настольный теннис. Барчукова Г. В. «Физкультура и спорт», 1990 г.

**План работы с родителями учащихся**

***Цели и задачи работы с родителями учащихся:***

1. Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.

2. Формирование активной педагогической позиции родителей, повышение роли семьи в воспитании юных спортсменов

3. Предупреждение наиболее распространенных ошибок родителей в воспитании детей.

4. Оказание помощи родителям в организации педагогического самообразования.

***Направления и формы работы:***

1. Изучение условий семейного воспитания  
беседы, анкетирование родителей.

2. Информирование родителей о ходе и результатах воспитания, обучения детей

родительские собрания (знакомство с целями, задачами и программой деятельности, обсудить возможные пути реализации)

проведение открытых занятий, соревнований и других мероприятий совместно с родителями.

3. Взаимодействие с родительским комитетом.

помощь в планировании и организации различных видов деятельности учащихся.

4. Совместная деятельность родителей и учащихся

формы: индивидуальные, групповые, коллективные.

**План мероприятий работы с родителями**

| <b>№ п/п</b> | <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки</b>   |
|--------------|---|----------------|
| 1            | Родительское собрание «Организация учащихся для занятий »                                   | Сентябрь       |
| 2            | Круглый стол «Проблемы наших детей».  | Октябрь        |
| 3            | Родительское собрание «Регулярные тренировки – залог успешной деятельности».                | Ноябрь         |
| 4            | Тренинг «Здоровые дети - счастливые родители»   | Декабрь        |
| 5            | Анкетирование родителей   | 1 полугодие    |
| 6            | Открытые занятия  | Февраль        |
| 7            | Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в нашей семье»                                | Март           |
| 8            | Консультирование родителей по вопросам организации занятий объединения «Настольный теннис » | В течение года |
| 9            | Родительское собрание «Свободное время учащихся. Оздоровление детей».                       | Апрель         |
| 10           | Соревнование для семейных команд «Настольный теннис для семейных команд                     | Май            |

### Правила выполнения упражнений

#### Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Ракетка расположена горизонтально. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Стойка игрока: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей и для приема подач или ожидания ответных действий противника, когда известно направление мяча, и для выполнения отдельных ударов.

Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Рука с ракеткой согнута в локте, ракетка на уровне локтя обращена игровой поверхностью к столу. Левая рука занимает зеркальное положение, сходное с положением правой руки.

#### Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Три вида передвижений игрока:

**Неполный:** Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги.

**Средний:** При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнит шаг левая нога).

**Широкий:** Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой

#### Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

##### «Накат».

Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания в намеченное место. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка при ударе накатом: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

##### Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

#### **Длинный «накат».**

Разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

#### **«Подрезка».**

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

#### **«Топ-спин».**

Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую ногу, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

#### **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**

##### **«Накат».**

Движение мяча такое же, как при накате справа. Необходимое вращение мячу придается движением ракетки вверх-вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

##### **Короткий «накат».**

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

#### **Длинный «накат».**

Разновидность удара слева, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

#### **«Подрезка».**

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

#### **«Топ-спин».**

Выполняется как накат слева закрытой ракеткой с поворотом туловища. Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения

мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с чистым боковым вращением.

#### **Поддача.**

При подаче игрок сам выбирает исходную позицию и направление удара, что дает возможность для атаки. Удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто.

#### **Подвижные игры.**

##### **«Третий лишний»:**

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ведущий» сам становится «ведущим» и теперь должен догонять.

##### **«Салки»:**

Выбирают водящего или салку, чаще всего при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке требуется догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т.е. хлопнуть по спине рукой, или дотронуться шариком, или ракеткой. Подняв руку, он говорит: «Я - салка». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

##### **«Круговая»:**

Участвуют не менее 3-х учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны должен отбить мяч и, в свою очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

##### **«Один — против всех»:**

В игре принимают участие не менее 3-х учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные — напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь игрока.

##### **«Воздушный мяч»:**

Проводится в конце тренировки. Снимается сетка, на каждой половинке равное количество игроков. Как условие: руки держать за спиной и не "ложиться" на стол. Каждая команда подает по очереди. Игроки просто дуют, что есть сил, на мяч, и так играют. На чьей половинке падает мяч, тот проиграл. Нужно внимательно следить за этой игрой, т. к. нагрузка на детей во время этого тренинга очень большая.

#### **Правила игры в настольный теннис.**

Игровая поверхность стола должна быть длиной 2,74 м. и шириной 1,525 м. и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола.

Сетка должна находиться на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью.

При подаче должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной кисти.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см. и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Поданный или отбитый мяч, следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Очко присуждается сопернику если:

- Игрок не выполнил правильно подачу;

Игрок не правильно отбил мяч;

Мяч после его подачи или возврата до удара соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;

Мяч пролетит за границу игровой поверхности стола;

Игрок ударит по мячу дважды.

Игрок коснется комплекта сетки пока мяч в игре.

Партию выигрывает игрок первым набравший 11 очков. Если оба игрока набирают по 10 очков, то партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.