


Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

Утверждаю:

Директор МУ ДО ЦТР
«Город мастеров»
 Т.В.Барбарич
«14» августа 2019г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«14» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 2 года

Павлов Павел Адольфович,

педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район

2019 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы.....	4
3. Содержание программы 1,2 год обучения	
- учебный план;	
- содержание учебного плана	
4. Планируемые результаты 1,2 года обучения.....	6
5. Календарный учебный график 1,2 года	7
6. Условия реализации программы.....	9
7. Оценочные материалы и формы аттестации.....	10
8. Методические материалы.....	12
9. Список информационных материалов.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Настольный теннис» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Отличительные особенности программы заключается в том, что разработана система поэтапного обучения и контроля игре в теннис, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис. 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.

Актуальность программы.

Игра для ребенка ведущий вид деятельности, в котором он учится, развивается и растет. Настольный теннис – это спортивная игра, которая совершенствует физические данные ребёнка, дает радость творчества и обогащает его духовный мир, воспитывает находчивость, сообразительность, умение рассчитывать время, приучает ребенка к дисциплинированности, объективности.

Адресат программы – дети 10-16 лет, имеющие потребность овладеть в совершенстве игрой в теннис.

Форма обучения- очная.

Объём и сроки освоения программы. Программа рассчитана на два учебных года, 144 часа, 36 учебных недель в год при нагрузке 2 часа в неделю, продолжительность 1 час.-45 минут. Дети в количестве от 13 до 25 человек одного возраста или разновозрастные представляют творческое объединение. Для зачисления на программу требуются медицинские справки.

Наполняемость групп и учебно-тренировочный режим

Группа	Количество учащихся в группах	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по спортивной подготовке
Настольный	От 13 до 25	2	72	-

теннис				
--------	--	--	--	--

2.Цели и задачи:

Цель: совершенствование физического развития обучающихся, воспитание потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные

1. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

Метапредметные

3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Личностные

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

3.Содержание программы

Учебный план -1 год

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	2	-
2	Обучение технике владения мячом	22	9	13
3	Совершенствование техники игры	46	10	36
4	Подведение итогов	2	-	2
	ВСЕГО	72	21	51

Содержание учебного плана-1год

1. Введение

Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.

2. Обучение технике владения мячом.

Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.

Изучение плоскостей вращения мяча.

Изучение хваток.

Изучение выпадов.

Передвижение игрока приставными шагами.

Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.

Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.

Игра-подача.

Обучение подачи «Маятник».

Учебная игра с элементами подач.

Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.

3. Совершенствование техники игры

Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.

Учебная игра с изученными элементами.

Обучение техники «срезка» мяча.

Совершенствование техники срезки в игре.

Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.

Учебная игра с ранее изученными элементами.

Соревнование в группах.

Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.

Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.

Обучение техники «наката» в игре.

Изучение вращения мяча в «накате».

Обучение техники «наката» слева, справа.

Совершенствование техники «наката», применение в игре.

Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов.

Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.

Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».

Применение «подставки» в игре.

Изучение техники выполнения «подставки» слева.

Изучение техники выполнения «подставки» справа

Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.

Совершенствование в группах по качеству элементов игры.

Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.

Применение элемента «подрезка» в игре.

4.Подведение итогов. Итоговые соревнования. Подведение итогов

Учебный план -2-ой год обучения

№		Количество часов всего	Теория	Практика
П/П	Название темы			
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж.	2	1	1

2	Накат справа, имитация	2	1	1
3	Накат слева, имитация	2	1	1
4	Классическая хватка ракетки	2	1	1
5	Хватка «пером»	2	1	1
6	Работа ног в настольном теннисе: приставные шаги	2	1	1
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	1	1
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2	1	1
9	Игра «вертушка»	2	1	1
10	Совершенствование подачи «Маятник».	2	1	1
11	Учебная игра с элементами подач.	2	1	1
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2	1	1
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	1	1
14	Учебная игра с изученными элементами.	2	1	1
15	Совершенствование техники «срезка» мяча.	2	1	1
16	Совершенствование техники срезки в игре.	2	1	1
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	1	1
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	1	1
19	Соревнование в группах.	2	1	1
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	1	1

21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2	1	1
22	Совершенствование техники «наката» в игре.	2	1	1
23	Совершенствование вращения мяча в «накате».	2	1	1
24	Совершенствование техники «наката» слева, справа.	2	1	1
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2	1	1
26	Занятие по совершенствованию подачи, срезов, накатов.	2	1	1
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	1	1
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2	1	1
29	Применение «подставки» в игре.	2	1	1
30	Совершенствование техники выполнения «подставки» слева.	2	1	1
31	Совершенствование техники выполнения «подставки» справа	2	1	1
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2	1	1
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2	1	1
34	Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2	1	1
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	1	1
36	Итоговое занятие: выполнение контрольных нормативов	2	1	1
	ИТОГО	72	36	36

Содержание учебного плана -2 год обучения

Название тем
Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж.

Накат справа, имитация
Накат слева, имитация
Классическая хватка ракетки
Хватка «пером»
Работа ног в настольном теннисе: приставные шаги
Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.
Игра «вертушка»
Совершенствование подачи «Маятник».
Учебная игра с элементами подач.
Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.
Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.
Учебная игра с изученными элементами.
Совершенствование техники «срезка» мяча.
Совершенствование техники срезки в игре.
Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.
Учебная игра с ранее изученными элементами.
Соревнование в группах.
Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.
Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.
Совершенствование техники «наката» в игре.
Совершенствование вращения мяча в «накате».
Совершенствование техники «наката» слева, справа.
Совершенствование техники «наката», применение в игре.
Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов.
Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.
Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».
Применение «подставки» в игре.
Совершенствование техники выполнения «подставки» слева.
Совершенствование техники выполнения «подставки» справа
Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.
Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.
Применение элемента «подрезка» в игре.
Итоговое занятие: выполнение контрольных нормативов
ИТОГО

4. Планируемые результаты-1 года обучения

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- расширение арсенала технико-тактических действий;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательных условиях;
- овладение навыками судейства и инструкторской практики.

Планируемые результаты 2 года обучения

Обучающиеся будут знать:

- разнообразные техники владения мячом;
- разные виды подачи мяча

Уметь:

- выполнять техники подачи мяча: «Маятник», «Веер»,
- техники «наката» мяча в игре
- техники вращения мяча в «накате» и др.
- техники элемента «подставка» мяча слева, справа.

5.Календарный учебный график-1года обучения

№	Число и месяц	Тема занятия	Теория	Практика	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	2		Беседа	
2		Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2		Рассказ	
3		Изучение плоскостей вращения мяча.	1	1	ПР/Р	Входной
4		Изучение хваток.	1	1	ПР/Р	
5		Изучение выпадов.	1	1	ПР/Р	
6		Передвижение игрока приставными шагами.		2	ПР/Р	
7		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1	1	ПР/Р	
8		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1	1	ПР/Р	

9	Игра-подача.		2	ПР/Р	
10	Обучение подачи «Маятник».	1	1	ПР/Р	
11	Учебная игра с элементами подач.		2	ПР/Р	
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1	1	ПР/Р	
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		2	ПР/Р	
14	Учебная игра с изученными элементами.		2	ПР/Р	
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1		ПР/Р	
16	Совершенствование техники срезки в игре.		2	ПР/Р	Промежуточный
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.		2	ПР/Р	
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.		2	ПР/Р	
19	Соревнование в группах.		2	ПР/Р	
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1	1	ПР/Р	
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1	1	ПР/Р	
22	Обучение техники «наката» в игре.	1		ПР/Р	
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1	1	ПР/Р	
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	1		ПР/Р	
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		2	ПР/Р	
26	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.		2	ПР/Р	

27		Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		2	ПР/Р	
28		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1	1	ПР/Р	
29		Применение «подставки» в игре.		2	ПР/Р	
30		Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1	1	ПР/Р	
31		Изучение техники выполнения «подставки» справа	1	1	ПР/Р	
32		Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		2	ПР/Р	
33		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		3	ПР/Р	
34		Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1	2	ПР/Р	
35		Применение элемента «подрезка» в игре.		3	ПР/Р	
36		Итоговые соревнования. Подведение итогов		2	ПР/Р	Итогов ый
		ВСЕГО	21	51		

Календарный учебный график -2 год обучения

№ П/П	Число и месяц	Название темы	Количе ство часов всего	Теория	Практи ка	Форма занятия	Форма контро ля
1		Вводное занятие по настольному теннису, Т.Б. инструктаж.	2	1	1	Беседа	
2		Накат справа, имитация	2	1	1	Рассказ	
3		Накат слева, имитация	2	1	1	Беседа	Входно ый
4		Классическая хватка ракетки	2	1	1	ПР.Р	

5		Хватка «пером»	2	1	1	ПР.Р	
6		Работа ног в настольном теннисе: приставные шаги	2	1	1	ПР.Р	
7		Совершенствовани е выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2	1	1	ПР.Р	
8		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствовани е плоскостей вращения мяча.	2	1	1	ПР.Р	
9		Игра «вертушка»	2	1	1	ПР.Р	
10		Совершенствовани е подачи «Маятник».	2	1	1	ПР.Р	
11		Учебная игра с элементами подач.	2	1	1	ПР.Р	
12		Обучение подачи «Веер», совершенствовани е техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	2	1	1	ПР.Р	
13		Совершенствовани е подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	1	1	ПР.Р	
14		Учебная игра с изученными элементами.	2	1	1	ПР.Р	
15		Совершенствовани е техники «срезка» мяча.	2	1	1	ПР.Р	
16		Совершенствовани е техники срезки в	2	1	1	ПР.Р	Проме жуточн

		игре.					БЙ
17		Совершенствовани е техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2	1	1	ПР.Р	
18		Учебная игра с ранее изученными элементами.	2	1	1	ПР.Р	
19		Соревнование в группах.	2	1	1	ПР.Р	
20		Совершенствовани е техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	1	1	ПР.Р	
21		Совершенствовани е техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2	1	1	ПР.Р	
22		Совершенствовани е техники «наката» в игре.	2	1	1	ПР.Р	
23		Совершенствовани е вращения мяча в «накате».	2	1	1	ПР.Р	
24		Совершенствовани е техники «наката» слева, справа.	2	1	1	ПР.Р	
25		Совершенствовани е техники «наката», применение в игре.	2	1	1	ПР.Р	
26		Занятие по совершенствовани е подач, срезок, накатов.	2	1	1	ПР.Р	
27		Учебная игра по совершенствовани ю изученных элементов в игре теннис.	2	1	1	ПР.Р	

28		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2	1	1	ПР.Р	
29		Применение «подставки» в игре.	2	1	1	ПР.Р	
30		Совершенствовани е техники выполнения «подставки» слева.	2	1	1	ПР.Р	
31		Совершенствовани е техники выполнения «подставки» справа	2	1	1	ПР.Р	
32		Занятия по совершенствовани ю техники элемента «подставка» слева, справа.	2	1	1	ПР.Р	
33		Совершенствовани е в группах по качеству элементов игры.	2	1	1	ПР.Р	
34		Совершенствовани е техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2	1	1	ПР.Р	
35		Применение элемента «подрезка» в игре.	2	1	1	ПР.Р	
36		Итоговое занятие: выполнение контрольных нормативов	2	1	1		Итогов ый
		ИТОГО	72	36	36		

5. Условия реализации программы

Материально-технические

Теннисные столы-4

Теннисные ракетки – 10

Мячи-20

Права и обязанности игроков.

Правила игры и судейская терминология.

Предупреждение спортивных травм при занятиях настольным теннисом.

6. Оценочные материалы и формы аттестации

Основной формой аттестации являются соревнования, формой фиксации результатов является протокол.

Результаты тематического контроля отражаются в журнале.

Контрольно-измерительные материалы: оценка качества выполнения следующих упражнений каждым обучающимся:

Приложение

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 ногами.
11. Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

◆ Подбивание на ладони

12. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
13. Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д..
14. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.

15. Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

◆ Отбивание мяча

16. Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).

17. Руками: ладонью, локтем, плечом.

18. Ногами: лодыжкой, коленом.

19. Грудью, головой, спиной.

20. Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

◆ Катание мяча

21. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.

22. Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).

23. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.

24. По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.

25. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,

26. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.

27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.

28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

◆ Ловля мяча

29. Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.

30. Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.

31. Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.

32. Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.

33. Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.

34. Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;

35. Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.

36. В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.

37. В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.

38. Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

◆ Вращения мяча руками

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

◆ Передача мяча

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

◆ Удержание мяча

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

◆ Касание мяча

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

◆ Метание мяча

54. На дальность одной и другой руками.
55. Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
56. Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.

57. Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
58. Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
59. Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

◆ Бросание – ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).
62. Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
63. Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

◆ Упражнения с двумя мячами

64. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65. На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед – назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
68. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони вверх (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 переступить вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.
92. Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступить через нее вперед-назад как можно быстрее.

◆ Упражнения для развития моторики рук

93. Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).

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

Б) Упражнения с мячом и ракеткой.

◆ Удержание мяча на ракетке

100. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
101. То же, двигаясь боком и спиной.
102. То же, бегом.
103. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
104. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
105. Бросить мяч об пол, поймать и удерживать 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. Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
209. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
210. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
211. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
212. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
213. Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
214. Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
215. Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».
216. Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
217. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

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

заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

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

7.Методические материалы

Процесс обучения игре в настольный теннис необходимо сделать максимально наглядным, доступным, эмоционально-насыщенным, интересным и желанным. Использование различных *технологий* позволит увлечь ребенка:

- *Развивающее обучение* – при развивающем обучении ребёнок самостоятельно приобретает какую – либо информацию, самостоятельно приходит к решению проблемы в результате анализа своих действий.
- *Игровое обучение* – влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, обучающийся подчиняет этой задаче все свои сиюминутные действия игры в настольный теннис.
- *Эвристическое обучение* позволяет подвести детей с помощью умелой постановки вопросов педагога и благодаря собственным усилиям к самостоятельному мышлению и приобретению новых знаний.

На начальном этапе обучения игре в теннис преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*.

Словесный метод даёт возможность передать детям информацию, поставить перед ними учебную задачу, указать пути его решения.

Игровой метод - основной метод обучения игре в настольный теннис.

Наглядный - один из основных, ведущих методов образования. Ведущая роль этого метода связана с формированием основного содержания знаний:

- позы теннисиста при игре;
- правильность владения ракеткой;

Наглядность обеспечивает прочное запоминание.

Большую роль играют общие принципы ведения игры, где основным методом становится *продуктивный*.

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра;
2. Теоретические занятия
3. Турниры.
4. Соревнования

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. *Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Подводящие упражнения

Настольный теннис является сложно-координационным 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.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный настольный теннис предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. Укрепление систем организма теннисиста, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

8. Информационные источники

Литература

1. 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», 2016.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2012.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2015.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 2012
5. 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, 2014.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 2010
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2015