

Управление образования администрации  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 1  
06.09.2023 г.

Утверждаю  
Директор ЦРТДиЮ  
Керн И.Ю.  
Приказ №84 от 08.09.2023 г.  
МП



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Стартовый уровень  
Возраст детей: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Плесовских В.С., педагог  
дополнительного образования

Чегдомын, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

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 позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Заказчиком данной программы является современное общество, так как возросла необходимость в здоровом, молодом поколении.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Примерные требования к программам дополнительного образования детей" (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 №06-1844);

- распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края №1321 от 26.09.2019 г. об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41.

Программа является модифицированной, в основу данной программы положена программа дополнительного образования спортивного направления "Настольный теннис" педагога Покаржевского К.А.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств - выносливости, ловкости, быстроты реакции, координации движений, а также формированию личностных качеств: коммуникабельности, воли, целеустремлённости, чувства товарищества и ответственности за свои действия и поступки.

Программа построена на принципах: доступности, последовательности, преемственности и комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля).

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 14-17 лет.

Число обучающихся в группе 12 человек.

В группы принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Объем программы и режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 ч	3	9 ч	36	324 часов

Основная форма занятий - групповая.

**Цель** программы - формирования основ игры в настольный теннис.

**Задачи:**

- формировать познавательный интерес к занятиям настольным теннисом;
- познакомить с основными правилами и тактическими приемами игры в настольный теннис;
- развивать специальные психофизические качества (реакция, внимание, мышление);
- учить правилам общения в учебной и соревновательной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<u>Введение</u> . Теоретические основы (история настольного тенниса, мед.помощь, оборудование, правила игр)	4	4		Беседа, практикум
1.	Общая физическая подготовка	61	4	57	Сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	62	8	54	Сдача нормативов
4.	Тактическая подготовка	62	8	54	Сдача нормативов
5.	Учебные игры	34	4	30	Спарринг игры

6.	Соревновательная деятельность	14		14	Спарринг игры
7.	Контроль нормативов физического развития	19	3	16	Сдача нормативов
	Всего	324	35	289	

Календарный учебный график в Приложении 4.

### Содержание программы

#### **Введение (4 ч).**

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Инструктаж по ТБ.

#### **Общая физическая подготовка (61 ч).**

Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах спортивные и подвижные игры. Прием контрольных нормативов по ОФП. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями. Гимнастические упражнения со снарядами: скамейкой, перекладиной, брусьями.

#### **Специальная физическая подготовка (68 ч).**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростносиловых качеств. Упражнения с отягощениями. Прием контрольных нормативов по СФП.

#### **Техническая подготовка (62 ч)**

Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Координация у стола. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки. Способы держания ракетки вертикальная хватка, «пером», горизонтальная хватка- «рукопожатие». Подачи, по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением, срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча, толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением, накат, топс- удар

#### **Тактическая подготовка (62 ч).**

Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Учебные игры(34 ч).**

Инструкторская и судейская практика. Введение элементарных навыков судейства игр по настольному теннису и навыков инструктора-общественника. Объяснение правил по написанию протокола соревнований, написанию заявки, составлению игровой таблицы. Парные игры.

### **Соревновательная деятельность (14 ч).**

Соревнования учебные, соревнования среди обучающихся объединений ЦРТДиЮ, спортивный праздник - 6 апреля День всемирного настольного тенниса.

### **Контроль нормативов физического развития (19 ч).**

Сдача нормативов физического развития, тесты игры, индивидуальная работа.

## **Планируемые результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

- правила игры в настольный теннис;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;

*Обучающиеся будут уметь:*

- поводить специальную разминку теннисиста;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

*Разовьют следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – спин справа по подставке справа;
- топ – спин слева по подставке;
- топ – спин справа по подрезке справа;
- топ – спин слева по подрезке слева.

## **Условия реализации программы**

Спортивный зал. Оснащение соответствующим оборудованием и инвентарем должно производиться согласно разделам программы и отвечающим санитарным и противопожарным требованиям.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные столы и сетки с креплениями для настольного тенниса - 3 шт.;
- тренажер (робот);
- теннисные мячи 100 шт.;

- скакалки - 6 штук;
- секундомер;
- гимнастические скамейки - 3 шт.;
- волейбольная сетка - 1 шт.;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи - по 2 шт.

Дополнительный инвентарь: гимнастические палки - 5 шт., гимнастические снаряды, палочки эстафетные, рулетка металлическая, параллельные брусья - 2 шт., рукоход, лестница координационная.

### **Методическое обеспечение программы**

Наглядные средства обучения.

Теоретические материалы (разработки по темам программы):

- "История появления игры - настольный теннис".
- "Краткий обзор развития игры настольный теннис в России".
- "Правила игры в настольный теннис".
- Инструкции по технике безопасности на занятиях.

Тесты физической подготовленности по ОФП, СФП и переводных испытаний.

Дидактические материалы:

- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами;
- карточки-задания - метод круговой тренировки;
- презентации к занятиям: «История игры настольный теннис», «Спорт и здоровье», «Твое здоровье».

Методический материал: основы техники и тактики игры (Приложение 3).

### **Формы контроля**

Для отслеживания образовательных результатов используются следующие виды контроля:

входной контроль;  
текущий контроль;  
итоговый контроль.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов (Приложения №1, №2);
- один раз в полгода проходят соревнования;

## **Список литературы для педагогов:**

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», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
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, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

## ***Список литературы для обучающихся:***

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. 2004
2. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса. 1998
3. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. 2010
4. Программа по теннису составлена на основании утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации. Авторы программы: Байгулов Ю.П. Романин А. Н., Москва - 2006

Приложение № 1

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности обучаемого спортивного объединения.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				Юноши		
				«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже
			17	240	205-220	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже 1100
			17	1500	1300-1400	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже
			17	15	9-12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже
			17	12	9-10	4



Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня технической и тактической подготовки теннисиста

**Нормативы по технической и тактической подготовленности**

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

### **Основы технической подготовки (специально подводящие упражнения)**

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

Классификация подводящих упражнений:

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

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

*По способу организации:*

1. Индивидуальные
2. В парах
3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

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

А) Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

- Отбивание ладонью

1. Об пол правой или левой рукой.
2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.
4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7. В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..

8. Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.

9. Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.

10. То же под ногой.

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

• Подбивание на ладони

12. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.

13. Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д.

14. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.

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

• Отбивание мяча

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

17. Руками: ладонью, локтем, плечом.

18. Ногами: лодыжкой, коленом.

19. Грудью, головой, спиной.

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

• Катание мяча

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

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

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

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

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

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

27. Покатить вперед сильно - добежать и поймать мяч.

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

• Ловля мяча

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Вращения мяча руками

39. Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.

40. По стене вертикально вверх правой или левой рукой.

41. По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.

42. По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.

43. Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.

44. Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой. Можно в парах.

• Передача мяча

45. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.

46. Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.

47. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.

48. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.

49. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

• Удержание мяча

50. В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание - не потерять мяч.

51. В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание - перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой

рукой.

• Касание мяча

52. В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не терчет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.

53. В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

• Метание мяча

54. На дальность одной и другой руками.

55. Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).

56. Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.

57. Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.

58. Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.

59. Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом  $180^\circ$ , боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

• Бросание - ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на  $180^\circ$  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  $180^\circ$  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 навверх (как корзинка), вниз.

70. Подбросить мячи невысоко (5 - 10 см) вверх - поймать.

71. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх - поймать.
72. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед - поймать.
75. Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).
- Упражнения с ракеткой
- Удержание предметов на ракетке
- Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.
76. Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по площадке.
77. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
78. «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж - на уровне колен, 2-й - на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й - выше головы.
79. В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.
80. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
81. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.
- Общеразвивающие упражнения с ракеткой
82. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
83. Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
84. То же в наклоне туловища 90°.
85. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо- влево. Вперед-назад.
86. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.
87. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» -

наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» - выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.

88. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.

89. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.

90. Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.

91. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.

92. Переступания через ракетку навису. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

• Упражнения для развития моторики рук

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

94. Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса («Зажги фонарик»).

95. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.

96. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.

97. Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.

98. Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.

99. Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Б) Упражнения с мячом и ракеткой.

• Удержание мяча на ракетке

100. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.

101. То же, двигаясь боком и спиной.

102. То же, бегом.

103. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

104. В одной руке конус, в другой - ракетка с мячом.

Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.

105. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.

106. «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.

107. «Горячая картошка» в парах - один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.



108. «Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» - ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды - дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

• Катания мяча

109. Катание мяча до линии и обратно

110. То же, двигаясь правым и левым боком.

111. То же, бегом.

112. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

113. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.

114. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.

115. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)

116. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.

117. Катание мяча ударом справа с сопровождением.

118. Катание мяча ударом слева с сопровождением.

119. Катание мячей с различным отскоком и весом.

120. Катание мяча в различном темпе - быстро, медленно.

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

• Отбивания мяча

121. Отбивание мяча об пол.

122. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.

123. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.

124. Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол

125. Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.

126. Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.

127. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.

128. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.

129. Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).

130. Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.

131. Подбивание мяча ребром ракетки.

132. Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным



траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.

133. Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

• Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

134. «Лифт» положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени - первый этаж, пояс - второй, плечи - третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.

135. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.

136. Катание серии мячей (5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.

137. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений - вправо-влево (линия- диагональ).

138. «Салют» положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.

139. Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.

140. «Забить гол» в паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.

141. «Гольф» выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

• Упражнения с двумя ракетками

142. Перекладывать мячи двумя ракетками.

143. Подбрасывать мяч снизу-вверх двумя ракетками.

144. Катить два мяча двумя ракетками по прямой.

145. Катить два мяча по кругу вокруг себя.

146. Носить два мяча на двух ракетках.

147. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.

148. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.

149. Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.

150. В паре - носить мячи на ракетках.

151. Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.

152. Останавливать катящиеся мячи вправо - правой рукой, влево - левой рукой.

153. Отбивать мячи двумя ракетками: справа - правой рукой, слева - левой рукой.

154. Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой -

кинуть вперед.

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

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

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

*а) Концентрация на мяче.*

155. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли - произносить «Раз».

156. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.

157. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.

*б) Фиксация точки удара.*

158. Удары по удочке.

159. Удары по мячу, закрепленному на спице.

160. Удар по удочке с закрытыми глазами.

161. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).

162. Игра утяжеленным мячом.

163. Игра с чередованием: утяжеленным - облегченным мячом.

164. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.

165. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела

вперед и «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. Тоже 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 верх 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. Г лаза 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 накато́м справа и слева на тренажере «колесо».

216. Отправить движением вперед-вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.

217. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

218. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.

219. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.

220. То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.

221. Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.

222. Катание мяча по направлению в большие стоящие

(дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)

223. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4

дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.

224. Катание мяча по коридору из двух канатов.

225. Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.

226. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.

227. Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.

228. Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).

229. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.

230. То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).

231. То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).

232. Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

233. Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами.

Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.

234. Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5м.

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.

**Календарный учебный график**

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Сентябрь									Октябрь										
Дата																				
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спортивных травмах.	+	+		+						+	+									
История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.							+	+												+
Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры.	+	+	+	+	+								+							
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.			+						+	+										
Понятие техники и тактики игры.							+	+						+	+	+	+			
<b>Общая физическая подготовка.</b> Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Упражнения с гантелями, скакалками.	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+				+	+
Упражнения на снарядах и Тренажёрах.		+	+	+	+										+	+			+	+
Упражнения с сопротивлением.										+	+	+								
Упражнения в парах.					+	+	+					+	+	+	+					+
Гимнастические упражнения со снарядами.								+		+				+	+			+		
<b>Специальная физическая подготовка</b>										+	+		+	+				+	+	
<b>Техническая подготовка</b> Исходные положения (стойки) теннисиста.							+	+				+	+	+	+			+	+	
Способы передвижений.	+	+			+	+				+	+	+			+	+	+			
Способы держания ракетки.	+	+	+	+																
<b>Тактическая подготовка</b> Техника нападения. Техники подачи. Накат слева, справа.						+	+		+	+	+		+	+	+			+		
<b>Учебные игры</b>																				
<b>Контроль нормативов физического развития.</b>																				

Номер занятия Название разделов программы	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
	Октябрь			Ноябрь													Декабрь		
Дата																			
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спортивных травмах.	+	+		+						+	+								
История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.						+	+												+
Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры.	+	+	+	+	+								+						
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.			+						+	+									
Понятие техники и тактики игры.							+	+						+	+	+	+		
<b>Общая физическая подготовка.</b> Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости. Упражнения с гантелями, скакалками.	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+			+	+
Упражнения на снарядах и Тренажерах.		+	+	+	+										+	+		+	+
Упражнения с сопротивлением.										+	+	+							
Упражнения в парах.					+	+	+					+	+	+	+				+
Гимнастические упражнения со снарядами.								+			+			+	+		+		
<b>Специальная физическая подготовка</b>										+	+		+	+			+	+	
<b>Техническая подготовка</b> Исходные положения (стойки) теннисиста.							+	+				+	+	+	+		+	+	
Способы передвижений.	+	+			+	+				+	+	+			+	+	+		
Способы держания ракетки.	+	+	+	+															
<b>Тактическая подготовка</b> Техника нападения. Техники подачи. Накат слева, справа.						+	+		+	+	+		+	+	+		+		
<b>Учебные игры</b>								+				+					+	+	+
<b>Контроль нормативов физического развития.</b>																		+	+

Номер занятия Название разделов программы	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
	Декабрь										Январь							
Дата																		
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.			+	+										+				
Обзор спортивных новостей					+								+					+
Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры.	+	+							+						+			+
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.				+	+				+	+								
<b>Общая физическая подготовка.</b> Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости.	+	+	+			+			+	+		+	+	+			+	+
Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах спортивные и подвижные игры.											+	+		+		+		+
Гимнастические упражнения со снарядами.						+		+			+	+						+
<b>Специальная физическая подготовка</b>	+	+			+	+			+		+	+			+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b> Исходные положения (стойки) теннисиста. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Понятие техники и тактики игры.		+	+	+	+	+		+	+	+				+		+	+	
<b>Тактическая подготовка</b> Техника нападения. Техники подачи. Накат слева, справа.			+	+	+			+	+		+	+		+	+		+	+
<b>Учебные игры</b>																+	+	+
<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	+										+	+						



Номер занятия Название разделов программы	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
	Январь			Февраль											Март			
Дата																		
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+																	
Обзор спортивных новостей	+					+				+								
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.				+		+	+					+	+					
<b>Общая физическая подготовка.</b> Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости.	+	+			+	+		+	+									
Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах спортивные и подвижные игры.	+	+	+	+				+	+	+				+	+	+		
Гимнастические упражнения со снарядами.			+	+		+	+	+										
<b>Специальная физическая подготовка</b>		+	+		+	+		+		+	+	+	+	+	+			
<b>Техническая подготовка</b> Технические приемы нижним вращением, срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча, толчок, откидка, подставка.	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+				
<b>Тактическая подготовка</b> Техника нападения. Техники подачи. Накат слева, справа.		+	+	+		+	+	+				+	+	+	+	+		
<b>Учебные игры</b>				+	+	+	+			+				+				
<b>Контроль нормативов физического развития.</b>															+	+		

Номер занятия Название разделов программы	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
	Март									Апрель								
Дата																		
<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обзор спортивных новостей						+							+					
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.									+	+								+
<b>Общая физическая подготовка.</b> Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости.	+	+			+	+			+	+			+	+	+			+
Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах спортивные и подвижные игры.					+		+		+	+							+	
Гимнастические упражнения со снарядами.											+	+		+	+	+		
<b>Специальная физическая подготовка</b>		+	+	+				+	+	+				+	+	+		
<b>Техническая подготовка</b> Технические приемы нижним вращением, срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча, толчок, откидка, подставка.	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b> Техника нападения. Техники подачи. Накат слева, справа.	+		+	+	+	+		+		+	+	+	+			+	+	+
<b>Соревнования</b> (учебные, среди обучающихся секций и объединений и т.п.)													+	+				
<b>Учебные игры</b>	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+				
<b>Контроль нормативов физического развития.</b>																	+	+

Номер занятия Название разделов программы	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	Апрель							Май								
Дата																
<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обзор спортивных новостей						+							+	+		
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.			+								+				+	
<b>Общая физическая подготовка:</b> Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+
Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах спортивные и подвижные игры.						+	+		+	+						
Гимнастические упражнения со снарядами.											+	+			+	+
<b>Техническая подготовка</b> Технические приемы с верхним вращением, накат, топс-удар.	+	+	+	+				+	+	+	+	+			+	+
<b>Тактическая подготовка</b> Техника нападения. Техники подачи. Накат слева, справа.					+	+	+			+	+	+	+			+
<b>Соревнования</b> (учебные, среди обучающихся секций и объединений и т.п.)	+	+				+	+			+	+	+	+			+
<b>Учебные игры</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Контроль нормативов физического развития.</b>					+											