

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЛЬИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Пасхина О.А.

приказ №54/01-03

от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа  
дополнительного образования  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Настольный теннис 1-4 класс»

2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, основной образовательной программы НОО МОБУ «Ильинская ОШ», с учетом федеральной рабочей программы по физической культуре, отвечает положениям Закона «Об образовании» и рабочей программы воспитания школы.

Данная программа дополнительного образования реализуется с целью введения третьего часа физической культуры на ступени начального общего образования в соответствии с федеральным учебным планом НОО.

## **Назначение программы**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия теннисных столов, набора учащихся. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют 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.

## **Сроки реализации программы 1 учебный год.**

Количество учащихся в группах: 15

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 академических часа, 68 часов в год.

## **Актуальность и новизна курса**

Состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта настольный теннис в нашей стране. Разработана система поэтапного обучения и контроля, 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. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также, умение

концентрировать и переключать внимание. Кроме того, этот вид спорта позволяет использовать вид сопряженного воздействия, когда значительный объем упражнений одновременно развивает физические качества и формирует двигательные умения и навыки. Дополнительная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, базового уровня сложности, рассчитана на три года обучения.

#### **Направленность, педагогическая целесообразность:**

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

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

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

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и изучение спортивной игры настольный теннис.

#### **Основные задачи**

- Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса
- Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и школьным соревнованиям.

Упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

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

#### **Методы и формы обучения.**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: -

словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

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

**В области физической культуры:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

*В области физической культуры:*

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

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

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

## Тематическое планирование с основным содержанием

<b>Основные разделы</b> <b><u>Теоретическая</u></b>	<b>Количество часов</b>		<b>Примерное содержание</b>
<p><b><u>подготовка</u></b></p> <p><b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.</p> <p><b>Тема 2.</b> Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена</p> <p><b>Тема 3.</b> Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</p> <p><b>Тема 4.</b> Основы техники и техническая</p>	<b>Практика</b>	<b>Теория</b>	<p>1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.</p> <p>История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.</p> <p>История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.</p> <p>Основные термины и понятия в настольном теннисе.</p>
	<p>Практика Теория Проводится непосредственно на занятии. Два раза в четверть.</p>		<p>2. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.</p> <p>Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок</p>
			<p>3. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p> <p>Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные</p>

подготовка		ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.  4. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.
Техническая подготовка		<p><b><i>Основные технические приемы:</i></b></p> <p>1. <u>Исходные положения (стойки)</u> а) правосторонняя б) нейтральная (основная) в) левосторонняя</p> <p>2. <u>Способы передвижений</u> а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки</p> <p>3. <u>Способы держания ракетки</u> а) вертикальная хватка-«пером» б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»</p> <p>4. <u>Подачи</u> а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом</p> <p>5. <u>Технические приемы нижним вращением</u> а) срезка б) подрезка</p> <p>6. <u>Технические приемы без вращения мяча</u> а) толчок б) откидка в) подставка</p> <p>7. <u>Технические приемы с верхним вращением</u> а) накат б) топс- удар</p> <p><b><i>Способы двигательной деятельности.</i></b></p> <p><i>Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».</i></p> <p><i>Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полюлета, удар подрезкой, срезка, толчок.</i></p> <p><i>Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.</i></p> <p><i>Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.</i></p> <p><i>Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.</i></p> <p><i>Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске</i></p> <p><b><i>ПРИЛОЖЕНИЕ №3</i></b></p>
Тактическая подготовка		<p>Основные тактические комбинации.</p> <p>При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.</p> <p>Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.</p> <p>Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.</p>

		<p>Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.</p> <p>Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). <u>Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе.</u></p> <p><u>Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками.</u></p> <p><u>Основные тактические варианты игры.</u></p> <p><u>Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.</u></p> <p>Техника нападения.</p> <p><u>Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги( 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.</u></p> <p><u>Игра в нападении. Накат слева, справа.Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.</u></p> <p><b><u>ПРИЛОЖЕНИЕ №3</u></b></p>
Общая физическая подготовка.		<p>Строевые упражнения. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>Упражнения типа «полоса препятствий»</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости</p> <p><b><u>ПРИЛОЖЕНИЕ №1</u></b></p>
Специальная физическая		<p>-Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, развития игровой ловкости, специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, с отягощениями.</p> <p>Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. Специальные упражнения. Имитационные передвижения — прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.</p> <p>Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары</p>

		слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала — имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.
Игровая подготовка Соревнования		<p><b><u>Правила соревнований по настольному теннису</u></b></p> <p>Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон</p> <p><b><u>Подвижные игры:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на стимулирование двигательной активности обучающихся</li> <li>- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей</li> </ul> <p>Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости.</li> <li>- Игровые спарринги:</li> <li>- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2</li> </ul>
Контрольные нормативы	2	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b>

## Поурочное планирование 1-4 класс

Тема занятия	Содержание занятия	№ занятия	Кол-во часов	Дата
Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности. Изучение элементов стола и ракетки. <u>Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.</u>	1	1	
<b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча». <i>ИБ</i>	Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция <u>Воспитание скоростных и координационных способностей.</u>	2	1	
<b>Правила игры в настольный теннис.</b> Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	<u>Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок.</u> Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Упражнения «школы мяча». Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча.	3	1	
<u>Теоретическая подготовка. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</u> Упражнения «школы мяча». <i>ИБ</i>	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена</u> Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	4	1	
<b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	5	1	
<b>ОФП.</b> Введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д. <i>ИБ</i>	<b>Общая физическая подготовка:</b> Команды: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого старта. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.	6	1	
<b>Обучение ударам с отскока.</b> Удар толчок	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя.	7	1	

слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». <i>ИБ</i>	Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.			
<b>Специальная физическая подготовка.</b> Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча». <i>ИБ</i>	<b>Специальная физическая подготовка:</b> <u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, с отягощениями.</u> <u>Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.</u> <u>Имитация ударов в продолжение 12 минут.</u> <u>Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом</u> Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	8	1	
Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	9	1	
<b>Техническая подготовка.</b> Исходные положения и способы передвижений. Подвижные игры с элементами настольного тенниса	<u>Исходные положения (стойки) а) правосторонняя б) нейтральная (основная) в) левосторонняя.</u> <u>Способы передвижений а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки.</u> <u>Подвижные игры с элементами настольного тенниса.</u>	10	1	
<b>Техническая подготовка.</b> Способы передвижения. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Способы держания ракетки. Подвижные игры с элементами настольного тенниса <i>ИБ</i>	<u>Способы передвижений а) бесшажный б) шаги в) прыжки г) рывки.</u> <u>Способы держания ракетки а) вертикальная хватка-«пером» б) горизонтальная хватка-«рукопожатие».</u> <u>Подвижные игры с элементами настольного тенниса.</u> Подвижные игры с элементами настольного тенниса. «Жонглирование мячом», «Быстрые пальцы».	11	1	
<b>Специальная физическая подготовка.</b> Развитие быстроты реакции передвижений. <b>ОФП.</b> Легкоатлетические упражнения. <i>ИБ</i>	<b>Специальные упражнения.</b> Имитационные передвижения — прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. <b>ОФП.</b> <u>Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30 метров, Чередование ходьбы и бега.</u>	12	1	
<u>Теоретическая подготовка</u> Гигиенические требования к занимающимся спортом. Способы держания ракетки. Стойки . набивание мяча. Подвижные игры.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). <u>Подвижные игры с элементами настольного тенниса.</u> «Попади в цель», «Поймай отскок».	13	1	
Обучение упражнениям, подводящим к	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча,	14	1	

освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).			
<b>ОФП.</b> Строевые упражнения. Виды передвижения. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения с мячом. <i>ИБ</i>	<b>Строевые упражнения.</b> Повороты: направо, налево, кругом. Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки. <b>СП</b> .Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами	15	1	
<b>ОФП. Техническая подготовка.</b> <b>Обучение ударам с отскока.</b> Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	<b>ОФП.</b> Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.Имитация удара толчок слева.Удары с наброса учителя. одбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	16	1	
Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения для изучения и совершенствования стойки и передвижений. <i>ИБ</i>	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя. <u>Упражнения для изучения и совершенствования стойки и передвижений.</u> 1. С основной стойки с ракеткой без мяча передвижение вбок, влево, вправо приставными шагами. 2. Передвижения из основной стойки приставными шагами вбок с остановками по звуковому сигналу или с выходом в определенную позицию, заранее оговоренную. Можно организовать подвижную игру с выбыванием после первой или второй ошибки. Упражнения 1 и 2 можно использовать, проявляя особую требовательность к позиции туловища и ног при выполнении различных ударов.	17	1	
<u>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.</u> <b>Техническая подготовка.</b> Удары по мячу.	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала — имитация ударов слева и справа в быстром темпе	18	1	
<b>Техническая подготовка.</b> Удары по мячу.	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов; по назначению, направлению вращений мяча,	19	1	

	силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе- с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».			
Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.	20	1	
<b>Овладение техникой передвижений и стоек. ИБ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойка игрока.</li> <li>2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.</li> <li>3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.</li> <li>4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева</li> </ol>	21	1	
<u>Теоретическая подготовка. Обучение ударам с перемещением.</u> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	<i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i> Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	22	1	
.Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»). <u>Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.</u>	23	1	
<u>Теоретическая подготовка. ОФП.</u> Подвижные игры и эстафеты.	Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам <u>Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.</u> Подвижные игры: «Веровочка под ногами», «Рапиристы»	24	1	
Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. <u>Воспитание скоростных и координационных способностей.</u>	25	1	
<b>Общая и специальная физическая</b>		26	1	

<b>подготовка</b> Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости. ИБ	Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.			
Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. <u>Теоретическая подготовка</u> Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой») <u>Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.</u>	27	1	
Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	28	1	
. Закрепление удара срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).	29	1	
Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.	30	1	
Закрепление ударов срезкой справа с перемещением вперед назад. Игра . ИБ	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	31	1	
<b>Специальная физическая подготовка.</b> Закрепление техники стоек и передвижений. Подвижные игры. ИБ	Различные виды приседаний. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. <b>Техническая подготовка.</b> Исходные положения ( <i>стойки</i> ) правосторонняя, нейтральная ( <i>основная</i> ), левосторонняя. Способы передвижений, бесшажный, шаги, прыжки, рывки. Способы держания	32	1	
<b>Техническая подготовка.</b> Технические приемы с мячом и без мяча. <u>Подвижные игры.</u>	Технические приемы без вращения мяча. Толчок, откидка, подставка. - на стимулирование двигательной активности обучающихся - на разностороннее развитие и совершенствование основных	33	1	

	движений детей			
<b>Технико-тактическая подготовка ИБ</b>	Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	34	1	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	1. Тренировка ударов у тренировочной стенки.. 2. Сочетание ударов. 3. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	35	1	
<b>Тестирование ИБ</b>	<b>Контрольные нормативы</b> Сочетание наката справа и слева в правый угол стола Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	36	1	
<b>Тестирование.</b> Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис <i>ИБ</i>	<b>Контрольные нормативы</b> Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток) Игра накатами справа по диагонали	37	1	
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	38	1	
<b>Специальная физическая Подготовка. Подвижные игры.иб</b>	Разнообразные метания мячей разного диаметра и материала <u>Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.</u>	39	1	
Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	Подача «накатами» слева и справа. Учебная игра с элементами подач.	40	1	
<b>Общая физическая подготовка Тактическая подготовка. Техника нападения. Техники передвижения ИБ</b>	Различные имитационные упражнения.Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. <b>Техника нападения. Техники передвижения.</b> Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги( одношажный, приставной,	41	1	

	скрестный			
<b>Тактическая подготовка.</b> Техника нападения. <i>Техники передвижения</i> <b>Игровая подготовка. Соревнования.</b> <i>ИБ</i>	<i>Техники передвижения.</i> 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)	42	1	
<b>Тактическая подготовка Соревнования.</b> <i>ИБ</i>	<i>Техники подачи.</i> Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника. <i>Игра в нападении.</i> Накат слева, справа.	43	1	
<b>Общая физическая подготовка. ОФП.</b>  <b>Техника защиты.</b> <i>Техники передвижения. ИБ</i>	<u>Строевые упражнения.</u> Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава <i>Техники передвижения.</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка	44	1	
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности..	Проверить ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений <i>Подвижные игры:</i> <i>Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):</i> <i>Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.</i>	45	1	
<b>ОФП.</b> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств <i>ИБ</i>	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	46	1	
Совершенствование стабильному обмену ударами. Подачи. Воспитание физических качеств.	Удары справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений.	47	1	
Закрепление в игре стабильного обмену ударами. Подачи.	Удары справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. . Развитие скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов.	48	1	

	<u>Подвижные игры:</u> <u>Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):</u> <u>Игровые спарринги: - 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.</u> <u>Развитие физических качеств.</u>			
ОФП. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. <i>ИБ</i>	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для теннисного стола.	49	1	
Технические действия. Тестирование физической и специальной подготовленности <i>ИБ</i>	Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории.	50	1	
<b>Обучение ударам над головой.</b> <b>Обучение подаче.</b>	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).	51	1	
Обучение подбросу мяча и балансу при подаче. Обучение ударам с лета. <i>ИБ</i>	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.	52	1	
<b>Обучение технике выполнения наката.</b> <i>ИБ</i>	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.	53	1	
Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.	54	1	
Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).	55	1	
<b>Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой) <i>ИБ</i></b>	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией. <u>Эстафеты с использованием мяча и ракетки для теннисного стола. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</u>	56	1	
Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу.	57	1	

Совершенствование наката справа. <i>ИБ</i>	Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.			
Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).	58	1	
<b>Повторение материала:</b> совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали. <u>Эстафеты с использованием мяча и ракетки для теннисного стола</u>	59	1	
<u>Теоретическая подготовка</u> <b>Игра в нападении.</b> Накат слева, справа. Техники передвижения. <i>ИБ</i>	<u>Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.</u> <i>Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите. Срезка, подрезка выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях; соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики</i>	60	1	
<b>Правила соревнований по настольному теннису. <u>ОФП</u></b>	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.	61	1	
Тактика одиночных игр. Игра в защите.	Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).	62	1	
<b>. Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения с мячом и ракеткой <b>Игры со счетом.</b>	Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола	63	1	
<b>ОФП. Накаты. Игровая подготовка. Соревнования.</b>	Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов. Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста..	64	1	

<b>ОФП. Подрезы. Игровая подготовка. Соревнования.</b>	Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок. Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок	65		
<b>Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.</b>		66		
Основные тактические комбинации. Игровая подготовка. ИБ.	При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	67		
<b>Школьные соревнования. ИБ.</b>		68		

### **Ожидаемые результаты.**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
  - выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
  - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
  - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
  - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
  - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
  - активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
  - демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
  - выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
  - вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
  - при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
  - свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
  - уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.
- При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.
- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
  - иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
  - выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
  - при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
  - активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
  - при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
  - знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
  - иметь положительный настрой на соревновании

### **Приложение 1.**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой

ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8—16 тактов.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1—2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые. Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 30—60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 15—20 м. Пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения — прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала — имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Основы техники и тактики игры.** Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов; по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе — с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

**Взаимосвязь техники и тактики игры.** Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

**Ознакомление с основными видами вращения мяча.**

Подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

**Удары:** толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удар «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные)—нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку»— один против двух, один против пяти, контрольное соревнование.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

По мере прохождения учебного материала проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по общефизической и технической подготовке.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Контрольные нормативы по освоению программы  
*мальчики*

№	Вид упражнения	Возраст	
		7-8лет	9-10лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60 м	13,8-12	11,9-10,95

### девочки

№	Вид упражнения	Возраст	
		7-8лет	9-10лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

Упражнения для этапа начального обучения

Начальное обучение должно вестись в аспектах общей и специальной физической подготовки, психического стимулирования и технико-тактического обучения.

Начальное обучение основным техническим приемам не может осуществляться сразу в сложных условиях, поэтому ему предшествуют подготовительные упражнения, а условия игры упрощаются.

Имитационные упражнения без мяча.

Различные виды жонглирования и подбрасывания мяча (от одного до трех-четырёх мячей).

Упражнения с мячом и ракеткой: легкие серийные удары по мячу пи (по времени или счету).

Занимающиеся становятся в круг и передают мяч подрезкой справа по кругу; то же, но подрезкой слева налево.

Занимающиеся становятся друг против друга на расстоянии 4—в обучаются в отдаче мяча тыльной стороной ракетки.

Упражнения у тренировочной стенки: удар подрезкой слева; удар справа без вращения мяча; удар подрезкой справа; удар слева—снизу—сверху

5. Упражнения у стола: шаги, выпады, прыжки.

Удары толчком слева и справа по подброшенному на стол мячу

Перекидка мяча ударами подрезкой слева и справа (то же удар «накатом»).

«Крутиловка» с выбыванием участвующих после трех—пяти ошибок.

Эти занятия могут быть построены в виде соревнований.

Важной группой подводящих упражнений являются, упражнения с мячом, или школа мяча. Упражняясь с мячом, ученик приспосабливается к различной скорости его полета и отскока от земли.

Рекомендуется учить ученика ловить мяч в различных по высоте точках отскока и с лета, при в относительно простых условиях развивает координацию движений.

Осваивающий настольный теннис должен научиться очень внимательно следить за мячом время его полета, и особенно при ловле, ловить мяч и правой, и левой рукой. Для этого применяются следующие упражнения.

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) и ловля его двумя руками и той же рукой после отскока (с лета); подбрасывание правой (левой) и ловить левой (правой). Мяч нужно подбрасывать рукой от плеча, ловить впереди от себя на уровне груди почти полностью выпрямленной рукой, внимательно смотреть на него. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой впереди несколько на себя и ловя правой (левой) движением, близким к удару справа в средней от отскока точках.

2. То же упражнение, только мяч бросают в стенку, а затем ловят после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

3. Игра о стенку двумя (тремя) мячами. Жонглирование двумя (тремя) мячами.

Упражнения с ракеткой способствуют развитию подвижности лучезапястных, локтевых и плечевых суставах и укреплению мышц, участвующих в этих движениях. Ниже приведены наиболее употребляемые упражнения этой группы.

1. Игрок берет ракетку за шейку перпендикулярно к продольной оси ракетки и начинает вращать ее перед собой, поворачивая в локтевом суставе вместе с кистью внутрь и наружу. Условия выполнения упражнения усложняют по мере перехватывания ракетки ближе к ручке.

Ракетку держат за ручку. Игрок делает рукой круги большого радиуса от плеча перед собой — вправо и влево, сбоку от себя — вперед и назад.

Игрок отводит опущенную вниз руку с ракеткой и несколько поворачивает ее внутрь в плечевом суставе. Затем начинает перемещать ракетку, и разгибая кисть. При этом продольная ось ракетки движется в вертикальной плоскости.

2. «Восьмерка». Ученик держит ракетку обычным способом. Из исходного положения отводит и несколько разгибает кисть в лучезапястном суставе, одновременно немного поворачивает предплечье в локтевом суставе наружу. При этом головка ракетки поднимается вверх, как при замахе удара справа. Затем игрок приводит кисть и одновременно сгибает ее лучезапястном суставе. Получается своеобразный мини-удар справа. После того как ракетка дошла до средней линии тела спортсмена, он продолжает сгибать кисть и поворачивает предплечье немного внутрь. Таким образом, благодаря движениям кисти и предплечья головка ракетки описывает «восьмерку» во фронтальной плоскости.

Научиться лучше чувствовать мяч, умело закручивать его помогут следующие упражнения.

1. Жонглирование мячом — поочередное отбивание его правой стороной -ракетки, верхней кромкой, левой стороной, правой стороной, ручкой ракетки и т.д.

2. Жонглирование мячом только верхней кромкой ракетки.

Выполнение подкрутки мяча правой стороной ракетки (держа её уровне пояса) по ходу часовой стрелки или против нее; затем те же действия левой стороной ракетки.

Подкрутка мяча поочередно одной и другой сторонами ракетки, ходу часовой стрелки и против нее.

Поочередная подкрутка мяча правой стороной ракетки против часовой стрелки и левой стороной — по ходу часовой стрелки.

О скорости вращения мяча можно судить с помощью сделанной на нём метки, например начерченной фломастером цветной полоски.

Можно выполнять и такие упражнения: балансировка мяча; подбрасывание мяча на ракетку со стула, с ракетки на ракетку; набивание мяча как можно большее количество раз то ладонной, то тыльной стороне

ракетки.

Игры-упражнения с мячом (для мальчиков).

Ударить мяч о стенку, перепрыгнуть через него (ноги врозь), обернуться кругом и поймать.

Лежа на спине, бросить мяч о стенку, встать и, дав мячу удариться о землю, поймать его.

3. Бросить мяч о пол, подбить его ногой о стенку и поймать.

В течение одной минуты успеть попасть мячом в цель — круг диаметром 60 см — не менее 18 раз, не заходя за черту, проведенную перед стенкой на расстоянии 4 м.

Держа мяч двумя руками за спиной, подбросить его вверх перед бой, успеть наклониться вперед, коснуться ладонью земли, выпрямиться поймать мяч.

Ноги расставить пошире, бросить мяч кругообразно правой рукой согнутую левую ногу, низко наклонив туловище. Выпрямиться, повар туловище вправо (левую ногу выпрямить, не сдвигая с места), поймать справа, пока он не упал на пол.

Бросить мяч сбоку о пол и перепрыгнуть через него, поймать с противоположной стороны.

Бросить мяч с силой о пол, подбить головой отскочивший от пола и поймать его.

Бросить мяч вверх и вперед, сделать кувырок вперед и поймать

Игры-упражнения с мячом (для девочек).

Бросить мяч о стенку, отбить его левой, правой, двумя руками и поймать. То же, но отбивая мяч кулаками.

Бросить мяч о стенку, отбить его, сложив ладони, тыльной стороной правой, левой руки; в третий раз отбить мяч сплетенными пальцами о рук; поймать мяч.

3. Бросить мяч о стенку, отбить его головой (грудью) обратно о стенку поймать.

Бросить мяч о стенку правой рукой (заведя за спину) через плечо и поймать. То же, но бросая мяч левой рукой через правое плечо.

Стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову о стенку и поймать, не поворачиваясь.

Стоя спиной к стене, бросить мяч двумя руками через голову о стенку, дать ему удариться о пол; в это время успеть, подпрыгнув, повернуться кругом и поймать мяч.

Упражнения для изучения правильной хватки, для привыкания к ракетке и мячу.

1. Правильная хватка ракетки перед зеркалом; имитация ударов справа и слева.

2. Подбрасывание мяча на ракетке на ходу или во время бега со сменой направлений, вперед, назад, в сторону, змейкой и т.д., подбрасывая мяч только справа, или только слева, или попеременно справа и слева.

Игра у стенки. Игра с отскока от пола, а позднее — прямо от стенки. Расстояние от стенки должно постепенно уменьшаться. Начинать с игры справа, потом слева, потом попеременно.

Игра с мячом в паре вне стола. Последовательность такая же, как и в предыдущих упражнениях.

5. Игра с половины стола, придвинутого к стенке.

Упражнения для изучения и совершенствования стойки и передвижений.

1. С основной стойки с ракеткой без мяча передвижение вбок, влево, вправо приставными шагами.

2. Передвижения из основной стойки приставными шагами вбок с остановками по звуковому сигналу или с выходом в определенную позицию, заранее оговоренную. Можно организовать подвижную игру с выбыванием после первой или второй ошибки.

Упражнения 1 и 2 можно использовать, проявляя особую требовательность к позиции туловища и ног при выполнении различных ударов.

Два приставных шага боком вправо с выпадом и имитацией нападающим) (или защитного) удара справа, затем еще два приставных шага боком влево с выпадом и имитацией защитного или блокирующего удара слева. Можно это же упражнение выполнять, передвигаясь косо по диагонали или вперед—назад.

Бег вперед, зигзагом, спиной вперед, приставными шагами со сменой Исправления и короткими выпадами.

### Литература

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса М.: Издательский центр «Академия», 2006

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2006

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

**Видеоматериал:** настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».

### **Медиаресурсы и Интернет-ресурсы**

[www.scientific.ru](http://www.scientific.ru)

[www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)

<http://physnet.ru>

[www.bio.1september.ru](http://www.bio.1september.ru)

[www.bio.nature.ru](http://www.bio.nature.ru)

[www.phys.msu.ru](http://www.phys.msu.ru) [www.km.ru/educftion](http://www.km.ru/educftion)

[www.edios.ru](http://www.edios.ru) Ресурсное обеспечение

### **Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для занятий настольным теннисом необходимо иметь спортивный зал не менее чем на 6-8 столов при минимальных размерах игровой площадки 9 x 5 м, при этом размеры стола должны соответствовать Правилам соревнований.

Для проведения занятий с детьми 6-9 лет рекомендуется использовать столы уменьшенных размеров как по длине, так и по ширине и высоте, что позволяет компенсировать маленький рост и небольшую длину рук и ног для правильного выполнения удара в нужной точке перед собой.

Место проведения занятий настольным теннисом должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным Правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды должны функционировать кондиционеры, при этом воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров не должен влиять на полет мяча.

Пол в спортивном зале, используемом для занятий, должен иметь Деревянное или специальное покрытие. Стены и задний фон помещения должны быть темного цвета.

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

В возрасте 6-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой учителя.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Столы теннисные	10	
2	Ракетки теннисные	25	
3	Мячи для настольного тенниса	50	
4	Жилетки игровые (разные цвета)	25	Наполняемость группы – 15 человек
5	Малые мячи для большого тенниса	30	Наполняемость группы – 15 человек
6	Гантели, эспандеры, резиновые жгуты	30	Наполняемость группы – 15 человек
7	Гимнастическая палка	30	Наполняемость группы – 15 человек
19	Гимнастические коврики	30	Наполняемость группы – 15 человек
20	Мячи резиновые	30	Наполняемость группы – 15 человек