

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, России, 629007

т/ факс (34922) 3-91-11, E-mail: sh1@salekhard.org

ОКАТО 71171000000 ОГРН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 5  
от 22.05.2018 г.

*И. Бабакаев В.И.*  
*Б.С.С.*

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2018 г

Утверждено  
приказом директора  
приказ № 498  
от 1.08.2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно- спортивной направленности  
«Азбука тенниса»**

**Уровень программы:** *стартовый*

**Срок реализации программы:** *1 год.*

*- в 5- 10-11 классах -*

*(140 часов)*

**Возрастная категория:** *от 11 до 18 лет*

**Вид программы:** *( модифицированная)*

Автор-составитель:

Гордиенко И.Г. учитель физической культуры

г. Салехард. 2018

## **1. Пояснительная записка.**

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-9 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений

**Место в учебном плане.** Согласно «Средней общеобразовательной школы № 1 имени Героя Советского Союза И. В. Королькова», организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 3 часа в неделю (102 часа в год).. При этом учитель имеет возможность творчески использовать данный учебный материал программы в различных частях урока с соответствующей дозировкой и интенсивностью, модульно осваивать основы игры в настольный теннис или проводить поурочные занятия по настольному теннису.

### **Цель реализации программы междисциплинарного курса «Настольный теннис»**

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### **Задачи реализации программы междисциплинарного курса «Настольный теннис»:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

**Организационно - педагогические подходы к оцениванию результатов освоения междисциплинарного курса «Настольный теннис»:**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**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 овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса 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 настольному теннису.

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном 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, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*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 и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*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 настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

### **Основные требования к инструментарию оценки сформированности универсальных учебных действий при процедуре защиты реализованного проекта:**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Методика оценки успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

**Отметка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### **Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Степень соответствия рабочей программы примерной программе отдельных предметов и обоснование внесённых изменений:**  
Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.
- 6 Учебного плана Средней общеобразовательной школы № 1 имени Героя Советского Союза И. В. Королькова

**Перечень методических пособий, используемых в ходе реализации программы**

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.  
Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
8. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
9. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
10. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
11. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
12. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
13. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004



### *Материально-техническое обеспечение*

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

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
2.	Примерная программа основного общего образования по физической культуре
	Рабочие программы
<b>Базовый инвентарь:</b>	
1.	Сетки для настольного тенниса
2.	Ракетки для настольного тенниса
3.	Мячи теннисные Kid
<b>Дополнительный инвентарь:</b>	
1.	Веревки или ограничительные ленты
2.	Накладные линии и метки
3.	Конусы, мишени, обручи



**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса  
( ФГОС п.16.2.2. п.п.4)**

<p>1. Регулятивные универсальные учебные действия</p>	<p>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.</p>	
<p>2.Познавательные универсальные учебные действия</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;</p>	
<p>3.Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>Реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.</p>	
<p>предметные результаты освоения ООП СОО, демонстрируемые посредством подготовки индивидуального проекта</p>	<p><i>выпускник сможет</i></p>	<p><i>В результате спортивно-оздоровительной деятельности обучающиеся получают представление:</i></p>

	<p>Правильно подавать и отбивать теннисный шарик.</p> <p>Правильно вести счет в партии.</p> <p>Выполнять удары по элементам в различных направлениях.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Различия в выполнении ударов по подрезке, накату.</p> <p>Особенности промежуточной игры, умение начать атаку.</p> <p>Прыжки-выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;</li><li>- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,</li><li>- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;</li><li>- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;</li><li>- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;</li><li>- 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</li></ul>
--	---	--

		<p>удары между собой;</p> <p>- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;</p> <p>- иметь положительный настрой на соревнования.</p>
<p>Основные виды деятельности обучающихся</p>	<p>1. <u>Теоретические</u> – дети получают основы знаний, влияние физических упражнений на организм, гигиена, режим дня, питание. Основные правила по н/теннису. Теоретические знания выполнения упражнений.</p> <p>2. <u>Практические</u> – обучение, совершенствование, закрепление ЗУН в теоретической части.</p>	

### **Содержание и тематическое планирование учебного предмета «Настольный теннис».**

Программа направлена на:

- повышение эффективности освоения обучающимися основной образовательной программы, а также усвоение знаний и универсальных учебных действий;
- формирование у обучающихся системных представлений и опыта применения методов, технологий и форм организации спортивно-оздоровительной и соревновательной деятельности для достижения результатов образования;
- формирование навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Разделы/темы	Кол-во час на раздел/тему	Выпускник научится/ <i>выпускник получит возможность научиться</i>	Итого за период реализации
Освоение межпредметных понятий	7 часов	Историю развития настольного тенниса теоретическими сведениями, Основные приёмы техники и тактики.	7 часов
Планирование и осуществление учебной деятельности и организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками: теория в практике	49 часа	Структуре рациональных движений в технических приёмах игры; Правила игры; Правила безопасности игры.	49 часа
Опыт применения методов, технологий и форм организации спортивно-оздоровительной деятельности	49 часа	Навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.	49 часа
Итого	105 часа		105 часа

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»**

---

✉ ул. Республики, 31 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, России, 629007  
☎ / факс (34922) 3-91-11, E-mail: [sh1@salekhard.org](mailto:sh1@salekhard.org)  
ОКАТО 71171000000 ОРГН 1028900507569 ИНН 8901007133 КПП 890101001

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
протокол №  
от

Рекомендовано  
на заседании НМС  
Протокол №  
От мая 201 г

Согласовано:  
зам. директора по УВР  
( \_\_\_\_\_ )

Утверждено приказом  
директора  
приказ №  
от августа 201 года  
Директор школы  
  
\_\_\_\_\_  
(Е.Ф.Костюкевич)

**Календарно- тематическое планирование  
реализации междисциплинарного курса обязательной части  
учебного плана на уровне среднего общего образования  
«Настольный теннис»**

**На 2017 - 2018 уч.г.**

**Уровень образования:  
Среднее общее образование  
Класс: 5-9  
УМК: ЭОР и ЦОР**

**Автор- составитель:  
И.Г.Гордиенко учитель  
физической культуры**

**г. Салехард, 2017**

**Паспорт календарно – тематического планирования:**

Общее количество занятий (35 недель) – 3 часа в неделю, 105 часа в год:  
Теоретические сведения – 6 часов  
Общефизическая подготовка – 18 часов (развитие двигательных качеств)  
Специальная физическая подготовка – 19 часов  
Техническая подготовка -19 часов  
Тактика игры и учебная игра - 43

Виды занятий	По примерной программе	По локальным актам	По КТП
Теория	6		6
Общефизическая подготовка	18		18
Специальная физическая подготовка	19		19
Обучение техническим приёмам	19		19
Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	43		43
Итого:	105		105

## Календарно- тематическое планирование

№п/п	Дата		Формы организации образовательного процесса Тип урока по ФГОС	Раздел. Тема урока/ <b>Тема контрольной процедуры</b>	Элементы содержания, изучаемые на уроке		система тематического контроля, промежуточной аттестации	
	Планируемая	Фактическая			- элементы содержания, относящиеся к результатам, которым учащиеся «научатся», указанные в примерной учебной программе (инвариантное содержание).	- элементы содержания, относящиеся к результатам, которым учащиеся «получат возможность научиться» («вариативное содержание»)	( виды, формы контроля: текущего и тематического, промежуточной аттестации согласно теме, указанной в графе 3 КТП )	Подлежащие оценке планируемые результаты освоения учебного предмета
1			Изучение нового материала	Физическая культура в современном обществе.	<i>Теоритическое занятие</i>		Текущий	Знать т/б на уроках по настольному теннису
2			Изучение нового материала	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	<i>Теоритическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
3			Изучение нового материала	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	<i>Теоритическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
5			Изучение нового материала	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	<i>Теоритическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
6			Изучение нового материала	Правила безопасности игры. Правила	<i>Теоритическое</i>		Текущий	Знать теоретический материал по

				соревнований.	<i>занятие</i>			настольному теннису
7			Изучение нового материала	Выбор ракетки и способы держания.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
8			Изучение нового материала	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
9			Совершенствование	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
10			Изучение нового материала	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
11			Совершенствование	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
12			Совершенствование	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать теоретический материал по настольному теннису
13			Изучение нового материала	Удары по мячу накатом.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары по мячу накатом
14			Совершенствование	Удары по мячу накатом.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары по мячу накатом
15			Совершенствование	Удары по мячу накатом.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары по мячу накатом
16			Изучение нового материала	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
17			Совершенствование	Удар по мячу с полулета, удар	<i>Практическое</i>		Текущий	Уметь выполнять



				подрезкой, срезка, толчок.	<i>занятие</i>			удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
18			Совершенствование	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
19			Совершенствование	Игра в ближней и дальней зонах.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть в ближней и дальней зонах
20			Совершенствование	Игра в ближней и дальней зонах.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть в ближней и дальней зонах
21			Изучение нового материала	Вращение мяча.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять вращение мяча
22			Совершенствование	Вращение мяча.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять вращение мяча
23			Совершенствование	Вращение мяча.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять вращение мяча
24			Изучение нового материала	Основные положения теннисиста.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
25			Совершенствование	Основные положения теннисиста.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
26			Совершенствование	Основные положения теннисиста.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
27			Изучение нового материала	Исходные положения, выбор места.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять исходные положения, выбор места
28			Совершенствование	Исходные положения, выбор места.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять исходные положения, выбор места
29			Изучение нового материала	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады,

							броски
30			Совершенствование	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
31			Совершенствование	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
32			Изучение нового материала	Одношажные и двухшажные перемещения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
33			Совершенствование	Одношажные и двухшажные перемещения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
34			Совершенствование	Одношажные и двухшажные перемещения.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
35			Изучение нового материала	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
36			Совершенствование	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
37			Совершенствование	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая,

								нижняя и со смешанным вращением)
38			Изучение нового материала	Поддачи: короткие и длинные.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
39			Совершенствование	Поддачи: короткие и длинные.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
40			Совершенствование	Поддачи: короткие и длинные.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
41			Изучение нового материала	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)
42			Совершенствование	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)
43			Совершенствование	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)
44			Изучение нового материала	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
45			Совершенствование	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по

								короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
46			Совершенствование	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
47			Изучение нового материала	Тактика одиночных игр	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
48			Совершенствование	Тактика одиночных игр	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
49			Совершенствование	Тактика одиночных игр	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
50			Совершенствование	Игра в защите	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть в защите
51			Совершенствование	Игра в защите	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть в защите
52			Совершенствование	Игра в защите	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть в защите
53			Изучение нового материала	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
54			Совершенствование	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
55			Совершенствование	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации

56			Совершенствование	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
57			Совершенствование	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
58			Изучение нового материала	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
59			Совершенствование	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
60			Совершенствование	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
61			Совершенствование	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
62			Совершенствование	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять основные тактические комбинации
63			Совершенствование	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и за-

								щищающего соперника.
64			Совершенствование	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
65			Совершенствование	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
66			Совершенствование	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
67			Совершенствование	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
68			Совершенствование	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
69			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
70			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
71			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять упражнения с мя-

				ях.				чом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
72			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
73			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
74			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
75			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
76			Совершенствование	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
77			Совершенствование	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
78			Совершенствование	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
79			Совершенствование	Тренировка двигательных реакций.	<i>Практическое</i>		Текущий	Уметь выполнять

				Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<i>занятие</i>			атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
80			Совершенствование	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
81			Совершенствование	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
82			Совершенствование	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
83			Совершенствование	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
84			Совершенствование	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять передвижения у стола
85			Совершенствование	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять передвижения у стола
86			Совершенствование	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять передвижения у стола
87			Совершенствование	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять передвижения у стола
88			Совершенствование	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять передвижения у стола
89			Совершенствование	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	<i>Практическое</i>		Текущий	Уметь выполнять удары: накатом у



					<i>занятие</i>			стенки, удары на точность.
90			Совершенствование	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
91			Совершенствование	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
92			Совершенствование	Игра у стола. Игровые комбинации.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть у стола
93			Совершенствование	Игра у стола. Игровые комбинации.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть у стола
94			Совершенствование	Игра у стола. Игровые комбинации.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть у стола
95			Совершенствование	Игра у стола. Игровые комбинации.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть у стола
96			Совершенствование	Игра у стола. Игровые комбинации.	<i>Практическое занятие</i>		Текущий	Уметь играть у стола
97			Совершенствование	Соревнования	<i>Практическое занятие</i>		Тестирование	Уметь играть у стола
98			Совершенствование	Соревнования	<i>Практическое занятие</i>		Тестирование	Уметь играть у стола
99			Совершенствование	Соревнования	<i>Практическое занятие</i>		Тестирование	Уметь играть у стола
100			Совершенствование	Соревнования	<i>Практическое занятие</i>		Тестирование	Уметь играть у стола
101			Совершенствование	Соревнования	<i>Практическое занятие</i>		Тестирование	Уметь играть у стола
102			Совершенствование	Соревнования	<i>Практическое занятие</i>		Тестирование	Уметь играть у стола

### Фонд оценочных средств

	<i>Тема</i>	<i>Типовые задания для оценки планируемых результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделу « выпускник научится»</i>	<i>Типовые задания для оценки планируемых результатов освоения ООП соответствующего уровня по разделам «выпускник получит возможность научиться»</i>

### Содержательное описание критериев оценки ИИП на промежуточной аттестации

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности		
	Базовый («удовлетворительно»)	Выше базового	
		Повышенный («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Учащийся продемонстрировал способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более высоких результатов. Дает ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.	Учащийся дает ответ в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, продемонстрирует свободное владение приемами настольного тенниса, навыки критического мышления, умение самостоятельно мыслить; способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более высоких результатов.	Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.
Знание учебных предметов	Учащийся продемонстрировал двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.	Учащийся продемонстрировал двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	Учащийся продемонстрировал свободное владение видом спорта. Ошибки отсутствуют, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Ошибки отсутствуют

Регулятивные действия	<p>Дает ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.</p>	<p>Учащийся дает ответ в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, продемонстрирует свободное владение приемами настольного тенниса,</p>	<p>Использует примеры из практики, своего опыта.</p>
Коммуникация	<p>Учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания</p>	<p>Учащийся демонстрирует незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>Учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его</p>



















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

**Теннисные умения**

**Тест «Школа мяча»**

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

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

**Тест «Школа ударов срезкой»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

### Инвентарь для игры в настольный теннис

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

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

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

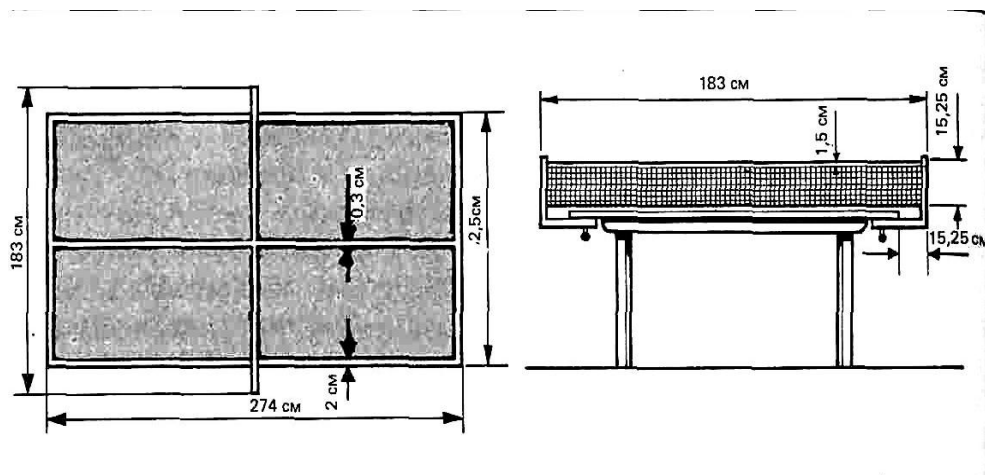


Рис 1. Размеры теннисного стола. Игровая площадка, на которой, как правило, размещается стол, имеет размеры для российских соревнований 5 м x 7 м и огорожена бортиками темного цвета высотой 75 см.

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

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

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

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

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

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см<sup>2</sup>. Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1.

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

## Правила игры в настольный теннис

*Настольный теннис* - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

**Порядок игры.** В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

**Переигровка.** Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.



**Очко.** Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

**Партия.** Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

**Встреча.** Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

**Парная встреча.** В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа "полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым.

Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

### **История тенниса**

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии [Уолтер Уингфилд \(Walter Clopton Wingfield\)](#) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Лемана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин — М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

## Основные удары в теннисе

## КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

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

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

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

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

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

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по:

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

## Организация урока по настольному теннису

### Структура урока

Урок состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

Общая продолжительность урока – 40 мин.

Часть урока	содержание	длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач урока Общеразвивающие упражнения	10 мин
основная	Решение основных задач урока: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	30 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов урока	5 мин

### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, учитель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-

игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения урока учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

### **Обучение и техническая подготовка**

#### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

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

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

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

## **Разновидности соревнований для детей**

### ***Настольный теннис со сменой.***

Это система, при которой небольшие группы игроков меняются столами, после заранее определенного времени и выполняют различные задания. Например, стол №1 — игра срезками справа направо (разрешены только подача и удары срезкой справа); стол №2 — игра накатами слева (только подача и накаты слева); стол №3 — выполнение срезки слева и наката справа, стол №4 — игра накатами по всему столу и т.п..

### ***Настольный теннис на время.***

Игра ведется за определенный период времени (например, 5 мин.), затем звучит свисток и игроки меняются.

### ***Стоп.***

Игроки делятся на две команды. Игроки обеих команд начинают одновременно матчи на всех площадках или столах. Как только на одном из столов матч закончился – дети поднимают руку вверх и говорят «Стоп». Все матчи прекращаются, подсчитывается общее количество очков, выигранных каждой командой.

### ***Настольный теннис втроем.***

Каждая команда состоит из трех игроков на каждой стороне игровой площадки начерченной на полу или (для 3-4 классов) играют на столе. Игроки отбивают мяч по очереди, заранее установленной в начале игры. Если очередь нарушается, команда проигрывает.



### Подводящие упражнения

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

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

Классификация подводящих упражнений:

А) Упражнения с мячом

Б) Упражнения с мячом и ракеткой

В) Подвижные игры с мячом

Г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

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

По способу организации:

1. Индивидуальные

2. В парах

3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание
- Бросание

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

#### *А) Упражнения с мячом.*

##### **Упражнения с мячом, выполняемые рукой:**

###### ◆ Отбивание ладонью

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

###### ◆ Подбивание на ладони

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

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

◆ Отбивание мяча

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

◆ Катание мяча

21. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.
22. Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).
23. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
24. По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
25. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,
26. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

◆ Ловля мяча

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

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

◆ Вращения мяча руками

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

◆ Передача мяча

45. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
46. Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
47. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.

48. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
49. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

◆ Удержание мяча

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

◆ Касание мяча

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

◆ Метание мяча

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

◆ Бросание – ловля

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

◆ Упражнения с двумя мячами

64. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65. На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
68. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
70. Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
71. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
75. Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

**Упражнения с ракеткой**

◆ Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

76. Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по площадке.
77. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
78. «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.
79. В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.
80. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
81. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

◆ Общеразвивающие упражнения с ракеткой

82. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища  $90^\circ$  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  $90^\circ$ .
85. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.
86. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.
87. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
88. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
89. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
90. Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.
91. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступить вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.
92. Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, претупить 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. Удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
98. Удержать стоящую ракетку на пальцах руки.
99. Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

### **Б) Упражнения с мячом и ракеткой.**

#### ◆ Удержание мяча на ракетке

100. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
101. То же, двигаясь боком и спиной.
102. То же, бегом.
103. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
104. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
105. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.
106. «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
107. «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
108. «Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

#### ◆ Катания мяча

109. Катание мяча до линии и обратно
110. То же, двигаясь правым и левым боком.
111. То же, бегом.



112. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
113. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
114. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
115. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
116. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.
117. Катание мяча ударом справа с сопровождением.
118. Катание мяча ударом слева с сопровождением.
119. Катание мячей с различным отскоком и весом.
120. Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

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

#### ◆ Отбивания мяча

121. Отбивание мяча об пол.
122. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
123. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
124. Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
125. Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
126. Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
127. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
128. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
129. Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).
130. Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
131. Подбивание мяча ребром ракетки.
132. Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.
133. Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

◆ Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

134. «Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.
135. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.
136. Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.
137. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия- диагональ).
138. «Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.
139. Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.
140. «Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.
141. «Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

◆ Упражнения с двумя ракетками

142. Перекладывать мячи двумя ракетками.
143. Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.
144. Катить два мяча двумя ракетками по прямой.
145. Катить два мяча по кругу вокруг себя.
146. Носить два мяча на двух ракетках.
147. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.
148. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.
149. Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.
150. В паре – носить мячи на ракетках.
151. Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.
152. Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.
153. Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.
154. Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

**Подводящие упражнения для выполнения ударов.**

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

#### Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

##### *а) Концентрация на мяче.*

155. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
156. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.
157. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.

##### *б) Фиксация точки удара.*

158. Удары по удочке.
159. Удары по мячу, закрепленному на спице.
160. Удар по удочке с закрытыми глазами.
161. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).
162. Игра утяжеленным мячом.
163. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.
164. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.
165. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.
166. Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).
167. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

##### *в) Сопровождение мяча.*

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

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

171. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
172. 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 вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
182. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
183. Имитация по мячу на спице.
184. Блокировка мячей различного размера и веса.
185. Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
186. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
187. Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
188. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
189. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
190. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
191. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
192. Имитация удара впереди у заданной линии.
193. Шаг вперед через линию при имитации удара.
194. Шаг при ударе на следы.
195. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.

196. Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

#### Подводящие упражнения для подачи

##### *а) Концентрация на мяче:*

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

##### *б) Фиксация точки удара:*

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

##### *в) Закрепление движения руки.*

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

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

- 208. Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
- 209. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
- 210. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
- 211. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
- 212. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
- 213. Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
- 214. Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
- 215. Выполнять удары накатоом справа и слева на тренажере «колесо».
- 216. Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.

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

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

218. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.

219. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.

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

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

222. Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)

223. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.

224. Катание мяча по коридору из двух канатов.

225. Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.

226. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.

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

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

229. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.

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

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

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

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

233. Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.

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

235. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.

236. Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

### Способы обучения основным ударам в настольном теннисе

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

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

### Игры и упражнения для обучения основам настольного тенниса

Каждый этап освоения движений основывается на использовании многочисленных подводящих упражнений. При обучении младших школьников настольному теннису целесообразно придерживаться четырех этапов обучения:

#### Этап 1. Зрительное внимание.

**Основная задача:** удержание зрительной концентрации на движущемся мяче.

**Инвентарь:** мячи разнообразной формы и размера (большие, маленькие, средние, вытянутые); различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т.д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные эмоции) - по 1 шт. «Удочка» (мяч на веревке, прикрепленной к концу палки) – 1 шт. Резиновые конусы по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

Основные ошибки	Причина	Исправление
-----------------	---------	-------------

<p>рассеянный взгляд; отсутствие концентрации внимания.</p>	<p>отсутствует адаптация к незнакомой обстановке; не выработан «ритм» занятия, особенно на первых уроках</p>	<p>Привлечь взгляды детей, следить за глазами и направлением взгляда.  - выстроить ритм занятия из простых упражнений - делать игровые паузы</p>
---	--	--

1. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

1. «Зоркий глаз».

Дети стоят на метках. В руке учителя - яркий мяч.

Учитель водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз.

- а) дети следят только глазами.
- б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).
- в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).
- г) глаза + руки + ноги.
- д) противоход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко.

2. «Зевака». Дети стоят на метках. Учитель носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ребенка.

Дети уворачиваются – приседают, не сходя с места. Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отработывает штрафное очко.

3.«Зеркальце». У каждого ребенка в руках мяч. У учителя так же в руках мяч. Учитель передает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., дети – повторяют, как в зеркале.

4.«Прыгуны». Учитель бросает мяч:

- а) об пол - дети прыгают вместе с мячом



(при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.);

б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;

в) верх – дети приседают;

5. *«Лягушка»*. Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.

6. *«Два цвета»*. У учителя в руках 2 разноцветных мяча (зеленый, оранжевый и т.п.) Дети стоят в двух шеренгах на боковых линиях, каждая шеренга следит за мячом своего цвета. Дети смещаются за мячом на шаг в сторону (вперед, назад, вправо, влево). В начале два мяча двигаются по одинаковой траектории, потом каждый по своей. Цель – не сбиться, следить за своим мячом. Кто ошибся – выполняет шаг назад и продолжает выполнять задание вместе со всеми, ошибся еще раз – еще шаг назад и т.д. Выигрывает команда, у которой больше игроков находится на боковой линии.

7. *«Летчики»*. Группа детей построена по периметру площадки. Задание:

а) бежать на месте, руки в стороны («летим»), когда мяч летит, замереть («замри»), когда мяч коснулся пола. Первые несколько раз учитель дает словесные команды, потом нет.

б) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола).

в) бежать на месте (мяч летит), присесть (когда мяч касается пола), выпрыгнуть (когда мяч взлетает).

8. *«Светофор»*. Дети стоят у сетки, учитель на задней линии.

Вариант а) У учителя яркие мячи одного цвета. Он стоит на центре задней линии и катит мячи вправо – влево вдоль этой же линии. Пока мяч катится внутри площадки до пересечения с боковой линией - дети двигаются вперед. Как только мяч пересек боковую линию – движение запрещено, нужно ждать следующего мяча. Задача детей – дойти до линии обозначенной на полу.

Вариант б) У учителя мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого). Дети могут двигаться вперед, только если катится мяч выбранного цвета (например, зеленый). Кто ошибся – шаг назад.

9. *«Карандаши»*. У детей в руках резиновые конусы.

а) Дети «рисуют» в воздухе траекторию мяча вверх- вниз, вправо-влево.

б) Мяч летит - держать конус в воздухе, коснулся земли – быстро поставить на пол.

10. «Руки, ноги». Дети стоят на боковых линиях. Учитель бросает мяч вертикально вверх на 4-5 м. Когда мяч летит вверх – бег на месте, когда падает вниз – движения руками (чуть согнутые руки опущены вниз вперед, частые короткие махи).

### **Этап 2. Зрительное внимание + координация рук.**

**Основные задачи:** 1.Развивать элементарное чувство мяча

2.Научить правильно ловить теннисный мяч.

**Инвентарь:** Теннисные мячи - по 50 шт. на группу, теннисные ракетки, обручи, резиновые конусы - по количеству детей. Яркие мячи разнообразной формы и различной фактуры, небольшие мягкие игрушки и другие предметы, подходящие для ловли и отбивания. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

<b>Основные ошибки</b>	<b>Причина</b>	<b>Исправление</b>
Ребенок ловит мяч близко к телу, руки крестнакрест.	Поздно видит мяч перед собой. Поздно выносит руки на мяч. Не развита координация	- использовать большие мячи, меньшее расстояние; - выполнять подготовительные упражнения: ловля мягкой игрушки; - задание на дом по ловле мяча.

### **2.Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли:**

1.«Останови мяч». Дети стоят по периметру площадки. У каждого ребенка в руках резиновый конус (держат ведущей рукой основанием вниз), за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Учитель из центра площадки катит мячи под ноги детям. Дети накрывают мяч конусом, перекладывают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводятся итог.

2.«Поймай мяч». Дети стоят по периметру площадки. Учитель по очереди бросает мяч каждому ребенку Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи. Конус держат двумя руками (одной рукой - правой, левой). В конце производится подсчет мячей в обруче.

3. « Куча мала» Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч.

б) меняем крайних игроков. По хлопку учителя дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину учителя. Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи.

в) меняем команды местами.

4. «*Мяч соседу*». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

5. «*Пустая ракетка*». Дети стоят в кругах по 6 человек за своими ракетками по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга. На каждой ракетке – по три мяча. По сигналу дети начинают переносить мячи с других ракеток на свою. За один раз можно брать только один мяч. Когда ракетка оказывается пустой, игрок выбывает.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней останется один игрок.

6. «*Каракатица*» Дети стоят на боковой линии:

а) в парах, лицом друг к другу. Выбирается дистанция (до центральной линии, до боковой, до накладной и т.д.). По сигналу пары начинают перемещаться по площадке к линии финиша, передавая мяч друг другу руками. Если мяч упал – пара выбывает. Выигрывает та пара, которая дошла до финиша первой (или просто дошла до финиша).

б) то же в командах. Команда разбивается на пары. Побеждает та команда, в которой больше пар дошло до финиша.

7. «*Рыцарский бой*». Дети бьют мячом об пол ведущей рукой. У «рыцаря» свободная рука вытянута вперед – это «копье». Дети перемещаются по площадке и селят друг друга свободной рукой. Кого осалили или потерял мяч – выбывает из игры.

8. «*Горячая картошка*». Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают

мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

9. «Гонка мячей» Дети стоят в круге. В круге 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей). Выбираем направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети начинают передавать мяч соседу по кругу. Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, учитель говорит «Стоп, у ...( называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. По хлопку направление передачи мяча меняется.

10. «Нападающие и защитники». Дети делятся на две команды: одна – защитники, другая – нападающие. Две команды стоят друг напротив друга. У нападающих – по 4 теннисных мяча, у защитников в руках различные предметы: конусы, полукруглые фишки, банки из под мячей, короткие палочки и т.д. (подходит любой предмет или инвентарь, которым можно отбивать мяч). По сигналу нападающие начинают выбивать защитников. Защитники отбивают снаряды (мячи) предметами в руках. Если мяч коснулся корпуса защитника – он выбывает, если нападающий промахнулся 4 раза – он тоже выбывает. В конце раунда подводятся итоги. В следующем круге команды меняются ролями.

### Этап 3. Упражнения с ракеткой.

**Основные задачи:** 1.Подготовить моторику руки к упражнению с ракеткой и мячом. 2.Развивать «чувство ракетки». 3.Укрепить мышцы рук.

**Инвентарь:** Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., Накладные линии и метки для размещения детей на площадке, круг d=10-15см красный с одной и зеленый с другой стороны (для игры в светофор), ленточки на каждого ребенка длиной 2-3м, дуги для подлезания 4 шт., пустые банки из-под мячей по количеству детей.

Основные ошибки	Причина	Исправление
1.Расслабленная кисть при ударе.	тяжелая ракетка; слабые мышцы рук.	- перехватить ракетку ближе к головке; - выполнять удар 2 руками; - заменить ракетку на более легкую.

2. Не попадает ракеткой по мячу.	слабые мышцы рук; нет контроля над движением рук	- включать действия с предметом (ловля мяча конусом, отбивание мяча чехлом от ракетки и. т.д.); -уменьшить расстояние для наброса мяча; выполнять упражнение медленно; -катать мячи по полу; -выполнять необходимое количество повторов за несколько приемов.
3.Рассеянное внимание	ребенок младше группы по психологическому возрасту	-уменьшить объем упражнения; -предложить более простой вариант задания.

### 3.Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке.

#### 1. «Шейкер».

а) дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево. Мяч не должен падать с ракетки.

б) то же с перемещением по залу.

2. «Курочки». Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она бегаёт и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

3. «Гонки с мячами». Дети делятся на две команды. На команду - один мяч. Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

4. «Салют». Дети делятся на несколько команд.

а) каждый игрок держит на ракетке по 2 мяча. По сигналу необходимо добежать до сетки, перекинуть мячи на другую сторону, бегом вернуться обратно и встать в конец колонны (перекидывать мячи можно только находясь у сетки, стартовать - когда игрок своей команды пересек заднюю линию).

б) каждый игрок несет на ракетке 3- 4 мяча.

5. «Сэндвич». У каждого мяч и ракетка. Разделить детей на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д. Получается пирамида – ракетка-мяч. Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.

6. «Круг». Дети стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр круга и т.д. Все дети по очереди отбивают мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом.

7. «Футболисты». Команды выстраиваются в колонну на задней линии площадки. У каждого ребенка ракетка и мяч. Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания). Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца. За попадание команда получает очко. В конце подсчитывается итог.

8. «Рыцари». Дети ходят по площадке, одной рукой набивают мяч об пол, в другой пустая коробка из-под мячей. Это копье. Нужно выбить мяч у другого игрока, а свой не потерять.

#### **Этап 4. Освоение навыков игры.**

**Основные задачи:** Освоение техники ударов с отскока справа и слева с места.

**Инвентарь:** Ракетки на каждого ребенка, облегченные мячи 50 шт., удочка – 2 шт., накладные линии и метки для размещения детей на площадке, скамейка, Резинка или сигнальная лента L=12м.

<b>Основные ошибки</b>	<b>Причина</b>	<b>Исправление</b>

Ракетка подходит к мячу игровая поверхность раскрыта	Слабая кисть	<ul style="list-style-type: none"> <li>-следить за положением ракетки перед ударом: ракетку поставить в положение назад вниз, ребро ракетки смотрит на сетку;</li> <li>-следить за положением кисти при ударе;</li> <li>-зафиксировать начало выхода ракетки на мяч, несколько раз выполнить ударное движение вместе с рукой ребенка с необходимым усилием;</li> <li>-катить мяч по площадке, игровая поверхность ракетки наклонена к полу.</li> <li>-двигать по полу кубик, игровая поверхность ракетки наклонена к полу.</li> </ul>
После удара ракетка прижимается к туловищу, не уходит за плечо	Не работают плечи	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять движение удара по удочке впереди себя с проводкой</li> <li>-катить мяч по скамейке ракеткой с акцентом на разворот плеч.</li> </ul>
Слишком большой замах, остановка ракетки в точке удара и маленькая проводка	Нет ритма в движении удара	<ul style="list-style-type: none"> <li>-считать («раз», «два», «три») при выполнении удара;</li> <li>-выполнять удары по удочке впереди себя.</li> <li>- выполнять движение без замаха, делать проводку;</li> <li>-катить мяч по скамейке ракеткой с длинной проводкой.</li> </ul>
Вес тела остается на задней ноге	Не контролирует баланс тела	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять перекаты с ноги на ногу;</li> <li>- выполнять имитацию ударов с перекатом вперед.</li> </ul>
Шагает одноименной ногой вперед	Не контролирует ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой;</li> <li>-шагать вперед на монетку.</li> </ul>
Скачет в момент удара	Не контролирует баланс при ударе	<ul style="list-style-type: none"> <li>-поставить в полуприсед в полуоткрытой стойке, распрямляться в момент удара, ноги не отрывать от пола.</li> </ul>

4.Игры и упражнения для освоения навыков игры:

1. *«Перекаты»*. Группа детей располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

2. *«Карусель»*. Дети с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

3. *«Ловцы»*. Дети с ракетками стоят в парах на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга на накладных линиях. Один ребенок бросает мяч рукой в круглую метку на полу, другой ловит его ракеткой и рукой. Затем второй бросает мяч в метку, первый ловит ракеткой и рукой.

4. *«Длинный разбег»*. Мяч лежит на скамейке. Дети по очереди выполняют удар справа или слева, стараясь ракеткой послать мяч как можно дальше вперед. Ноги располагаются на метках, руки тянутся вперед, выполняя сопровождение мяча. Задача – чтобы мяч улетел как можно дальше. Можно поставить конус на точке приземления самого длинного броска.

5. *«Учитель и ученик»*. Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м – у одного ракетка, у другого мяч. Первый бросает мяч («учитель»), второй отбивает в руки первому. Побеждает пара, которая сделала больше ударов за выбранный отрезок времени. Затем меняются ролями.

6. *«Часики»*. Дети стоят в парах на расстоянии 1,5-2 м. Посередине – линия.

а) Обе ракетки лежат на полу. Дети по очереди кидают мяч на ракетку. Перед броском делают перекат с одной ноги на другую вперед-назад («тик-так») 2 раза, потом отпускают мяч.

б) Один ребенок кидает мяч с перекатом, второй также с перекатом отбивает мяч ракеткой без замаха четко в руки первому. Затем меняются.

в) Игра в паре с перекатом через линию с расстояния 1,5 м друг от друга.

8. *«Веровочка»*. Перед детьми натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Дети перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке контакта. Чтобы дети контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.



9. *«Длинная веревочка»*. Поперек условной игровой площадки ориентировочно 3х5 м натягивается веревочка на высоте 20 - 30 см. Дети располагаются в шеренгу на боковой линии. Выходят по одному. Задача – аккуратно перебивать мячи учителю и двигаться вдоль веревочки. При каждом ударе мяч смещается в сторону на 1 м. При перемещении вдоль линии площадки каждый ребенок отбивает 5 мячей, потом бежит собирать мячи и становится в конец шеренги. В этом упражнении учитель играет с одним ребенком. Учитель выбирает себе помощников – 3 - 4 ребенка из группы. Помощники по очереди играют вслед за ним со следующим ребенком и т.д. Через некоторое время в помощники выбираются другие дети.

10. *«Мини-теннис»*. Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2×4 м (это спортивная площадка). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Дети делятся на команды по 2-4 человека. Команды располагаются за линией игровой площадки, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко. Кто выиграл – получает очко для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

### Комплексы упражнений для домашнего задания

Для закрепления усвоенных навыков, а так же для поддержания оптимальной физической формы целесообразно выдавать детям упражнения для выполнения дома. По возможности, к контролю за выполнением заданий можно привлекать родителей или заинтересованных взрослых (бабушек, дедушек, старших братьев и т.д.). Если такой возможности нет, детям выдается для закрепления одно упражнение и лист для фиксации выполненных заданий за неделю, который каждый урок сдается учителю. За выполнение домашнего задания детям начисляются баллы, которые по мере накопления переводятся в оценку. Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.

#### Первый год обучения

##### **Задания на сентябрь**

1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол – ловля 15 раз.

2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед 10 раз.

##### **Задания на октябрь**

1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.

2-я неделя: приседания 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.

4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

##### **Задания на ноябрь**

1-я неделя: отжимания от пола 10 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.

3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

#### ***Задания на декабрь***

1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.

2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.

3-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех 10 раз.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

#### ***Задания на январь***

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 10 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно, попеременно (обязательно выполнить упражнение на уроке).

#### ***Задания на февраль***

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой.

#### ***Задания на март***

1-я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

#### ***Задания на апрель***

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох.10 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 15 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

#### *Задания на май*

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.