

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСОРЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.И. КОНОНЕНКОВА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2024 г.  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор МКОУ «Косоржанская  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза  
Н.И. Кононенко»

Нефёдова В.А.  
Приказ от «31» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
(базовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 1 год (108 часов)**

Составитель:  
Нефёдов Александр Александрович  
педагог дополнительного образования

с. Косоржа, 2024 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2024 г.  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор МКОУ «Косоржанская  
средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза  
Н.И. Кононенко»  
Нефёдова В.А.  
Приказ от «31» августа 2024 г.  
№125



## **Раздел 2. Комплекс основных характеристик образования**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МКОУ «Косоржанская СОШ имени Героя Советского Союза Н.И. Кононенко» Щигровского района Курской области, утвержденный постановлением Администрации Щигровского района Курской области от 15.12.2015 г. № 309.
- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МКОУ «Косоржанская СОШ имени Героя Советского Союза Н.И. Кононенко»  
Дополнительная общеобразовательная, (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» (далее – программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности** и предполагает **базовый уровень** освоения, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Научное сообщество называет современную эпоху «эпохой сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств перемещения. Научные исследования доказали, что длительное ограничение двигательной активности, то есть гиподинамия, является антифизиологическим фактором, разрушающим организм на генетическом уровне и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию. Вместе с тем, современная эпоха предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его формировании, сохранении и укреплении путем реализации естественной формы адаптации к окружающей среде — здорового образа жизни. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях

стремительно изменяющегося социума.

Спортивная составляющая настольного тенниса способствует укреплению физического здоровья обучающихся, а соревновательная деятельность игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», составленная в соответствии с современными требованиями, помогает решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Новизна данной программы** заключается в использовании современных образовательных технологий, отраженных образовательных технологий, отраженных в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы дистанционного обучения, соревнования, экскурсии и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся); средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы).

**Отличительной особенностью программы** являются следующие признаки: - взрывной характер и быстрота передвижений; - скоростно – силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий; - высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движении мяча; - быстрота мышления и принятия игровых решений; - высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

#### **Адресат программы**

Программа реализуется в разновозрастных группах. Группы

комплектуются из обучающихся 11 – 18 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Форма обучения групповая.

**Режим занятий**

Периодичность занятий 3 раза в неделю по 45 минут.

## **2.2. Объём программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 108 часов в год.

## **2.3. Цели Программы**

Целью рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

## **2.4. Задачи программы**

**Воспитательные:**

- сформировать у обучающихся основы социального взаимодействия;
- сформировать потребность в постоянном поиске форм физического совершенствования на основе полученных ценностных ориентаций.

**Развивающие:**

- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- формирование общетрудовых умений и навыков (планировать последовательность действий; выполнять и контролировать ход работы и т. п.).

**Обучающие:**

- знакомство с историей развития настольного тенниса в стране и за рубежом;
- знание теории и тактики игры в настольный теннис, судейство и организация соревнований, тактику и стратегию игры;
- умение правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно

технические элементы; технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

## **2.5. Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы знаний 5 часов**

Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час)

Практика (1 час)

Вводная диагностика (текущий контроль)

Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности

Тема 1.3 Основные приёмы контроля и самоконтроля.

Теория (1 час)

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Тема 1.4 Двигательный режим школьника

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности

Теория (1 час)

### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (11 часов)**

Тема 2.1 ОРУ на месте

Практика (2 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

Тема 2.2 Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.

Практика (2 часа)

Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

Тема 2.3 Челночный бег 3х10 м

Практика (2 часа)

Тема 2.4 Специальные беговые упражнения

Практика (2 часа)

Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

Тема 2.5 Прыжок в длину с места

Практика (1 час)

Тема 2.6 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты

Практика (1 час)

Тема 2.7 Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Практика (1 час)

### **Раздел 3. Техника игры у стола (19 часов)**

3.1 Техника хвата теннисной ракетки

Теория (1 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки.

Практика (2 часа)

Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват.

Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

3.2 Жонглирование теннисным мячом

Теория (1 час)

Способы и виды. Упражнения на жонглирование. Практика (2 часа)

Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с

перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

### 3.3 Передвижения теннисиста

Теория (1 час)

Виды: Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом.

Практика (2 часа)

. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

### 3.4 Стойка теннисиста

Теория (1 час)

Виды: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Практика (2 часа)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

### 3.5 Основные виды вращения мяча

Теория (1 час)

Верхний, нижний, боковой Практика (2 часа)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с

разворотом на 3600.

### 3.6 Поддачи мяча

Теория (1 час)

Цель подачи, стратегия, техника. Практика (1 часа)

Поддача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхне-боковая)

### 3.7 Удары по теннисному мячу

Теория (1 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д.

Практика (1 часа)

Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

## **Раздел 4. Тактика игры (34 часа)**

### 4.1 Поддачи мяча в нападении

Теория (1 час)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая

Практика (6 часов)

Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Поддача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

### 4.2 Прием подач ударом

Теория (1 час)

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи

Практика (6 часов)

Прием подач из различных положений

#### 4.3 Удары атакующие, защитные

Теория (1 час) Типы ударов

Практика (6 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

#### 4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Теория (1 час)

Практика (6 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

#### 4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника

Теория (1 час)

Практика (5 часов)

На высоту 20-30 см , выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

### **Раздел 5. Учебная игра**

#### 5.1 Парные игры (25 часов)

Теория (1 час)

Способы передвижения в парной игре Практика (8 часов)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде.

Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

#### 5.2 «Игра защитника против атакующего»

Практика (9 часов)

#### 5.3 «Игра атакующего против защитника»

Практика (9 часов)

### **Раздел 6. Подвижные игры**

Практика (10 часов)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая

лапта»,

«Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

## Раздел 7. Контрольные занятия (2 часа)

### 7.1 Текущий контроль

Практика (1 час)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

### 7.2 Промежуточная аттестация

Практика (1 час)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

## Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

### 3.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа № 1	1 год обучения	Сентябрь	Май	36	72	108	по 1 часу 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля	Декабрь, май

### 3.2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Таблица 2.

п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
-----	------------------------	------------------	-------

<b>п</b>		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>аттестации /контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1		
1.4	Двигательный режим школьника	1	1	-	
1.5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2.Общеразвивающие упражнения</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	
2.1	ОРУ на месте	2	-	2	
2.1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2	-	2	
2.2	Челночный бег 3х10 м	2	-	2	
2.3	Специальные беговые упражнения	2	-	2	
2.4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	1	-	1	
2.5	Комплекс упражнений с набивными мячами	1	-	1	
2.6	Работа со скакалкой	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3.Техника игры у стола</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	3	1	2	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	3	1	2	
3.3	Передвижения теннисиста	3	1	2	
3.4	Стойка теннисиста	3	1	2	
3.5	Основные виды вращения мяча	3	1	2	
3.6	Подачи мяча	2	1	1	
3.7	Удары по теннисному мячу	2	1	1	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Тактика игры</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>Комбинированная</b>
4.1	Подачи мяча в нападении	7	1	6	
4.2	Прием подач ударом	7	1	6	
4.3	Удары атакующие, защитные	7	1	6	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	7	1	6	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	6	1	5	

<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Учебная игра</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	<b>Комбинированная</b>
5.1	Парные игры	10	1	9	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	9	-	9	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	8	-	8	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>Комбинированная</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Контрольные занятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
7.1	Текущий контроль	1	-	1	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	1	-	1	контрольное занятие
	<b>Итого ( часов)</b>	<b>108</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	

### 3.3. Оценочные материалы.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Достаточный	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 10 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 10 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 5 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 3 м.)
	Средний	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.(до 25 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 25 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 15 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5 м.)
	Высокий	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. (до 50 раз) Набивание мяча тыльной стороной ракетки (до 50 раз) Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. (до 20 раз) Метание мяча для настольного тенниса (до 5-6 м.)

### 3.4. Формы аттестации

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение года. С этой целью используются разнообразные виды контроля: входной контроль проводится в начале реализации программы для определения уровня знаний и умений обучающихся на начало обучения по программе;

- текущий контроль ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения;
- промежуточный контроль проводится два раза в год на основании диагностической карты мониторинга результатов обучения по программе.
- итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме итогового теста; позволяет выявить изменения образовательного уровня обучающегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

(Приложение 5)

### **3.5. Методическое обеспечение**

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются словесные методы в виде объяснения; наглядные методы в виде показа.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

В объединение принимаются дети разных возрастов и категорий на основе просмотра детей и рекомендаций врача. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям. Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного

ребенка или подростка. Занятия будут проходить в спортивном зале школы. Все обучающиеся приходят в зал в спортивной форме и кроссовках.

### **3.6. Условия реализации программы**

Выполнение программы предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
  - обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной и итоговой аттестации;
  - регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных теннисистов;
- создание условий для проведения регулярных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Основопологающие принципы подготовки учащихся:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного совершенствования, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Каждый этап подготовки имеет свои специфичные задачи. Задачи базового уровня:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
  - всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

1. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в настольный теннис.
2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
3. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Каждое занятие по настольному теннису должны состоять из трех частей:

- подготовительная; разминка
- основная; основная тренировка
- заключительная: игра на счет и заминка.

Цель первой части занятия подготовить мышцы, основные системы организма к предстоящей работе. И прежде чем приступить к разминке, учащиеся, с помощью учителя, должны настроиться на продолжительную, в чем-то однообразную работу, с установкой на то, что выполненная добросовестно тренировочная работа принесет большую пользу занимающемуся. Разминка состоит из медленного бега до 10 минут, общеразвивающих упражнений без отягощений, упражнения на растягивание.

Основная часть занятия состоит из комплекса упражнений, которые выполняются в определенном порядке:

1. пронос мяча на лицевой части ракетки;
2. пронос мяча на тыльной стороне ракетки;
3. набивание мяча на ракетке;
4. имитация ударов;
5. игра за столом по заданию.

В заключительной части тренировки учащиеся играют на счет и делают упражнения на растяжку (заминка)

#### **4. Рабочая программа воспитания**

Цель воспитания по программе - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, теннису, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведение;

- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивным достижениям;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

## **5. План воспитательных мероприятий в рамках реализации Программы «Настольный теннис»**

№ п/ п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведе ния	Практический результат, информационны й продукт, иллюстрирующи й успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Золотая осень»	Привлечение к регулярным занятием физическо й культурой, повышени е эмоционального настроение, воспитание взаимовыручки, самостоятельности, чувства ответственности	сентяб р ь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
2	Участие в организации и Спортивного	Воспитание активной гражданской позиции , формирование лидерских	ноябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей,

	праздника «Папа, мама, я – спортивная	и нравственно-этических качеств, популяризация идей волонтерства.		заметка в школьной группе Вконтакте
--	--	---	--	--

	семья»			
3	Школьный спортивный праздник «Спортивные елки»	<p>Воспитание организованности, чувств а коллективизма, доброжелательное отношение к соперникам, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей, работать в парах, потребность в физическом развитии.</p>	декабрь	<p>Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте</p>
4	Спортивные состязания «Солдатский марафон»	<p>Воспитание у учащихся чувства гордости и уважения к Российским Вооружённым Силам, осознания необходимости качественной подготовки к службе в рядах Вооружённых Сил формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного</p>	февраль	<p>Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте</p>

		начала.		
5	Декада по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	Развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье ; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.	март	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
6	«День здоровья»	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья . Популяризация занятий спортом.	апрель	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте

7	Участие в мероприятии, посвященном Дню Победы	Воспитание патриотизма, формирование представления о значимости и события в истории Родины.	май	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
---	---	---	-----	--

8	Участие в городских конкурсах и соревнованиях	Воспитание гармонично-развитой и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся	согласно Календарю образовательных событий	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в школьной группе Вконтакте
---	---	---	--	--

## 6. Список литературы

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие

- / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 211 с.
10. Пол, Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. -757с.
11. Синглтон, С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон. - М.: АСТ, 2006. - 889 с
12. Теннис. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. - 733с.
13. Теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 748 с.
14. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.
15. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова. - М.: Питер, 2013. - 168 с.

### **Электронные ресурсы**

- 1.ЕВСК - 2010 -2013 гг -- Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Волгоградский государственный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования – Режим доступа: <http://pedsovet.org>
3. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru/>
4. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

5. Областная детско-юношеская спортивная школа – Режим доступа: <http://одюсш 74.ru>
6. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru>
7. Официальный интернет-портал Правительства РФ – Режим доступа: [www.government.ru](http://www.government.ru)
8. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа:
9. Официальный федеральный портал «Российское образование»– Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
10. Официальный сайт Федерального агентства по образованию – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/>
11. Официальный ресурс Приоритетного национального проекта «Образование» – Режим доступа: [http://www.rost.ru/projects/education/education\\_main.shtml](http://www.rost.ru/projects/education/education_main.shtml)
12. Официальный сайт Всероссийского объединения представителей спортивных школ – Режим доступа: <http://rossportschool.ru>
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) – Режим доступа: <http://main.sportedu.ru>
14. Российская федерация настольного тенниса – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
15. Спортивный портал Челябинска – Режим доступа: <http://www.74sport.ru>
16. Учительский портал -- Режим доступа: <http://www.uchportal.ru>



## 7. Приложения

### Приложение 2

#### 8.1 Календарно-тематическое планирование первого года обучения на 20\_\_/20\_\_\_\_ учебный год

Таблица 1–Календарно-тематический план для 1-го года обучения

№ п/ п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол - во часов	Тема	Форма контроля
1.				1	Введение. Инструктаж	Беседа
2.				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
3.				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
4.				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа

5.				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
6.				1	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис.	Беседа
7.				1	Правила техники безопасности	Беседа
8.				1	Бег 30м	Практика
9.				1	Бег 30м	Практика
10.				1	Бег 30м	Практика

1			1	Бег 30м	Практика
12			1	Бег 30м	Практика
13			1	Бег 60м	Практика
14			1	Бег 60м	Практика
15			1	Бег 60м	Практика
16			1	Бег 60м	Практика
17			1	Бег 60м	Практика
18			1	Челночный бег 3x10	Практика
19			1	Челночный бег 3x10	Практика
20			1	Прыжок в длину	Практика
21			1	Прыжок в длину	Практика
22			1	Прыжок в длину	Практика
23			1	Прыжок в длину	Практика
24			1	Прыжок в длину	Практика
25			1	Прыжки через скакалку	Практика
26			1	Прыжки через скакалку	Практика
27			1	Пресс за 1 мин и за 30 сек	Практика

28			1	Пресс за 1 мин и за 30 сек	Практика
29			1	Отжимания	Практика

30			1	Отжимания	Практика
31			1	Отжимания	Практика
32			1	Отжимания	Практика
33			1	Отжимания	Практика
34			1	Гибкость	Практика
35			1	Гибкость	Практика
36			1	Гибкость	Практика
37			1	Гибкость	Практика
38			1	Гибкость	Практика
39			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
40			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
41			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
42			1	Бег приставными шагами 5х9м	Практика
43			1	Бег по «восьмерке»	Практика
44			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
45			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
46			1	Бег вокруг теннисного стола 4 круга	Практика
47			1	Прыжки боком через скамейку За 15сек (раз) за	Практика

					30сек	
48				1	Прыжки боком через скамейку За 15сек (раз) за 30сек	Практика
49				1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика

50			1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика
51			1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика
52			1	Перенос теннисных мячей 15 шт. расстояние 3метра	Практика
53			1	Метание тен. мяча на дальность (м)	Практика
54			1	Метание тен. мяча на дальность (м)	Практика
55			1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Практика
56			1	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	Практика
57			1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Практика
58			1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	Практика
59			1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
60			1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика

6			1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
62			1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
63			1	Вращение ракеткой у стены «Восьмерка»	Практика
64			1	Упражнение с резиной	Практика
65			1	Упражнение с резиной	Практика
66			1	Упражнение с резиной	Практика
67			1	Упражнения с мячом для большого тенниса	Практика
68			1	Упражнения с мячом для большого тенниса	Практика
69			1	Упражнение со скакалкой	Практика
70			1	Упражнение со скакалкой	Практика
71			1	Упражнение с колесом	Практика
72			1	Упражнение с колесом	Практика
73			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
74			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
75			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
76			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика

77			1	Пронос мяча тыльной стороной ракетки	Практика
78			1	Удары справа	Практика
79			1	Удары слева	Практика
80			1	Подрезки справа	Практика
81			1	Подрезки слева	Практика
82			1	Подрезки слева	Практика
83			1	Поддачи справа	Практика
84			1	Поддачи справа	Практика
85			1	Поддачи слева	Практика
86			1	Поддачи слева	Практика
87			1	Движение у стола	Практика
88			1	Стойка теннисиста	Практика
89			1	Стойка теннисиста	Практика
90			1	Пионербол	Практика
91			1	Пионербол	Практика

92			1	Вышибалы	Практика
93			1	Вышибалы	Практика
94			1	Вышибалы	Практика
95			1	Прятки	Практика
96			1	Прятки	Практика
97			1	Прятки	Практика
98			1	Прятки	Практика
99			1	Прятки	Практика
100			1	Подвижные игры на улице	Практика
101.			1	Подвижные игры на улице	Практика
102.			1	Подвижные игры на улице	Практика
103.			1	Подвижные игры на улице	Практика
104.			1	Подвижные игры на улице	Практика
105.			1	Подвижные игры на улице	Практика
106.			1	Подвижные игры на улице	Практика

107.				1	Текущий контроль	Практика
108.				1	Промежуточная аттестация	Практика

## 8.4. Контрольно-измерительные

### материалы Текущий контроль

#### Форма контроля: контрольное занятие

Педагогический анализ знаний и умений обучающихся (диагностика) проводится 3 раза в год: вводный — в сентябре, промежуточный - в декабре, итоговый — в мае. Результаты фиксируются в диагностическую карту обучающегося с помощью которой отслеживается динамика физического состояния, обучающегося: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся складывается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения. Упражнения по физической подготовке:

- 1) отжимания в упоре лежа;
- 2) подъем туловища (пресс);
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) прыжки со скакалкой (30 сек);
- 5) Челночный бег

Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения: 5 баллов — качественное выполнение упражнения;

4 балла — при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка

или несколько мелких;

3 балла — при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;

2 балла — упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);

1 балл — нежелание выполнять упражнение.

Начисление баллов за сдачу нормативов: | балл за количество раз выполнения упражнения.

Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:

161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

### **Промежуточная аттестация**

#### **Форма контроля: контрольное занятие.**

Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. <sup>39</sup>Педагог оценивает специализированные и

стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов — 40 минут; работа индивидуальная

Структура занятия:

- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

Диагностическая карта, ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Форма контроля	Результаты	1 год
Отжимания в упоре лежа	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Подъем туловища (пресс)	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Прыжок в длину с места	сентябрь	
	декабрь	40
	май	
Прыжки со скакалкой (30 сек)	сентябрь	
	декабрь	
	май	
Челночный бег	сентябрь	
	декабрь	
	май	

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения	Зачетные требования 1год/
Контрольное занятие	ОФП		
	Отжимания в упоре лежа	Низкий М	5/
		Д	3/
		Средний М	7/
		Д	5/
		Высокий М	9/
		Д	7/
	Подъем туловища (пресс) 30сек	Низкий М	10/
		Д	7/
		Средний М	13/
		Д	10/
		Высокий М	22/
Д		15/	
Прыжок в длину с места	Низкий М	160/	
	Д	120/	
	Средний М	170/	
	Д	140/	
	Высокий М	180/	
	Д	150/	

	Прыжки со скакалкой (60 сек)	Низкий М	55/
		Д	70/
		Средний М	65/
		Д	80/

		Высокий М	75/
		Д	90/
	Челночный бег 3*10 м	Низкий М	17/
		Д	15/
		Средний М	15/
		Д	17/
		Высокий М	11/
		Д	15/

### Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№	п/п	Критерии оценки		
		ФИО, обучающегося	Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесение своих действий с результатом на основе самоанализа	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения

		Развиты навыки и планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия	Способен ставить цель и выбирать	Умеет взаимодействовать со	Развита социальная компетентность, готовность к	Владеет различными социальными	Владеет и применяет нормы	Умеет взаимодействовать со сверстником и	Владеет различными	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения	
1.													
2.													

+1 – владеет в

совершенстве 0 – средний

уровень

-1 – не владеет

Методические материалы

### 8.5. Игры, подводящие к игре в настольный теннис **Не дай мячу скатиться**

**Цель игры.** Ровно держать ракетку с мячом.

**Описание игры.** Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя. У каждого ракетка с мячом. По сигналу преподавателя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

**Методические приёмы.** Преподаватель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

#### **Пройди с мячом**

**Цель игры.** Правильно держать ракетку с мячом в движении.

**Описание игры.** Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или<sup>44</sup>у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

**Методические приёмы.** Учитель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

Балансирование с мячом

**Цель игры.** Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

**Описание игры.** Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой. **Методические советы.** Учитель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяч на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

### **С ракетки на ракетку**

**Цель игры.** Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

**Описание игры.** В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

**Методические приёмы.** Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

### **Мяч от стены на ракетку**

**Цель игры.** Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

**Описание игры.** Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у

первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену.

Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатиться, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

**Методические приёмы.** Учитель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали

высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях.

Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

### **От стены пола на ракетку**

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом учитель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

46

### **Упражнения для быстрого освоения игры в настольный теннис**

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте, и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в

различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать. При выполнении этих упражнений принимайте во внимание, следующее:

— ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;

— старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);

отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайте