

**Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа № 1179»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол от « 30 » августа 2017 года  
№ 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1179  
И.В.Ромашина/  
Приказ от «31» августа 2017г.  
№ 474

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Спортивной секции «Настольный теннис»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст учащихся: 8-17 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Педагог дополнительного образования  
Демченко Станислав Витальевич**

**Согласовано**

методист ДОД

/ Кириенко Г.Н./

Москва  
2017/2018 учебный год

## Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа кружка «Настольный теннис», имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа предназначена для занятия настольным теннисом, позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья, что дает возможность индивидуального, дифференцированного подхода.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

### **Цель программы:**

Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

Способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

#### **Развивающие:**

Развить у детей координацию и ловкостные качества, повысить возможности функциональных систем организма.

#### **Воспитательные:**

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, потребности в здоровом образе жизни.

### **Актуальность данной программы**

Программа составлена на основе спортивных программ по настольному теннису и методического материала отечественных тренеров для работы с детьми (Команов В.П., Муравьева М.А., Ендролов В.Н.).

**Срок реализации** программы 3 года для детей с 8-17 лет. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Обязательным зачислением в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий, на основании сдачи контрольных нормативов.

### **Формы работы:**

Групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия; посещение и проведение соревнований по настольному теннису; просмотр наглядных фотоматериалов.

Формы и методы обучения инструкторской и судейской практики: самостоятельный анализ тренировки, помощь педагогу в проведении занятия, анализ своих выступлений на соревнованиях, самостоятельное изучение методической литературы, изучение правил проведения соревнований.

### **Режим занятий:**

2 раза в неделю по 2 часа (45мин. занятие + 15 мин. перерыв + 45 мин. занятие).

## **Ожидаемые результаты:**

По окончании срока реализации программы обучающиеся должны:

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- уметь владеть техникой подачи;
- уметь владеть техникой и тактикой игры;
- знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);
- уметь вести счет в игровых партиях, судейство;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, соревнования.

**Отличительной особенностью** данной программы является полная адаптация ее к школьной жизни, и гармоничное сочетание учебного процесса с занятием спортом.

## **Содержание программы**

### ***Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.***

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

### ***Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.***

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

### ***Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).***

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

### ***Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.***

Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

## **Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе**

### ***Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.***

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

### ***Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.***

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

***Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.***

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

***Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.***

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

***Подвижная игра: «Третий лишний».***

Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении.

***Подвижная игра: «Салки».***

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

***Подвижная игра: «Один против всех».***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

***Подвижная игра: «Круговая».***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

***Подвижная игра: «Воздушный мяч».***

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

***Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.***

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

***Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).***

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

***Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа.***

Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

***Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).***

Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

***Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.***

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

***Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки.***

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки).

### ***Подвижная игра: «Один против всех».***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

### ***Подвижная игра: «Круговая».***

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

### ***Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении.***

Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении.

### ***Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.***

Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

### ***Подтягивания на перекладине.***

Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

### ***Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.***

Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

## **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола**

### ***Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.***

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

### ***Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.***

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

### ***Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.***

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

### ***Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

### ***Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

### ***Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

### ***Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

***Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. (6 часов).***

Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

***Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа.***

Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

***Атакующие удары, длинный «накат» справа.***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

***Атакующие удары, короткий «накат» справа.***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

***Удар справа «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.***

Выполнение удара «топ-спин» справа, после подачи мяча педагогом. Корректировка удара педагогом.

***Отработка удара «топ-спин» в правую сторону стола.***

Выполнение удара «топ-спин» в правую сторону стола в парах, корректировка направления удара.

### **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола**

***Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.***

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

***Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.***

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

***Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.***

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

***Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

***Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

***Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

***Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

***Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.***

Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

***Атакующие удары, короткий «накат» слева.***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

***Атакующие удары, длинный «накат» слева.***

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

***Удар слева «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.***

Выполнение удара «топ-спин» слева, после подачи мяча педагогом. Корректировка удара педагогом.

***Отработка удара «топ-спин» в левую сторону стола.***

Выполнение удара «топ-спин» в левую сторону стола в парах, корректировка направления удара.

### **Подача мяча в настольном теннисе**

***Подача мяча без вращения.***

Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

***Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.***

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

***Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.***

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

***Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.***

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

***Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.***

Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.

***Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.

***Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

***Атакующие удары после различных вариантов подач, тактические особенности защиты.***

Атакующие удары после различных подач, в качестве тактических вариантов защиты. Игра обучаемых друг с другом или с педагогом.

### **Соревновательная деятельность**

## ***Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.***

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

### ***Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.***

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

### ***Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.***

Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

### ***Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.***

Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

## **Методическое обеспечение программы**

### **Принципы физического воспитания.**

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преобладание физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

## **Методы обучения, используемые на занятиях кружка «Настольный теннис»**



На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

### **Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.**

Ракетка расположена горизонтально. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Стойка игрока: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей и для приема подач или ожидания ответных действий противника, когда известно направление мяча, и для выполнения отдельных ударов. Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Рука с ракеткой согнута в локте, ракетка на уровне локтя обращена игровой поверхностью к столу. Левая рука занимает зеркальное положение, сходное с положением правой руки.

### **Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.**

Три вида передвижений игрока:

**Неполный:** Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги.

**Средний:** При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются крестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний крестный шаг или сзади опорной - задний крестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполняет шаг левая нога).

**Широкий:** Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой

### **Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.**

#### **«Накат».**

Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания в намеченное место. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка при ударе накатом: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

#### **Короткий «накат».**

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

#### **Длинный «накат».**

Разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

#### **«Подрезка».**

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

#### **«Топ-спин».**

Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую ногу, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

### **Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.**

#### **«Накат».**

Движение мяча такое же, как при накате справа. Необходимое вращение мячу придается движением ракетки вверх-вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

#### **Короткий «накат».**

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

#### **Длинный «накат».**

Разновидность удара слева, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

#### **«Подрезка».**

Основная цель этого технического приема — вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

#### **«Топ-спин».**

Выполняется как накат слева закрытой ракеткой с поворотом туловища. Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к

возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с чистым боковым вращением.

### **Подача.**

При подаче игрок сам выбирает исходную позицию и направление удара, что дает возможность для атаки. Удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто.

### **Подвижные игры.**

#### **«Третий лишний»:**

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ведущий» сам становится «ведущим» и теперь должен догонять.

#### **«Салки»:**

Выбирают водящего или салку, чаще всего при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке требуется догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т.е. хлопнуть по спине рукой, или дотронуться шариком, или ракеткой. Подняв руку, он говорит: «Я - салка». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

#### **«Круговая»:**

Участвуют не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны должен отбить мяч и, в свою очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

#### **«Один — против всех»:**

В игре принимают участие не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные — напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь игрока.

#### **«Воздушный мяч»:**

Проводится в конце тренировки. Снимается сетка, на каждой половинке равное количество игроков. Как условие: руки держать за спиной и не "ложиться" на стол. Каждая команда подает по очереди. Игроки просто дуют, что есть сил, на мяч, и так играют. На чьей половинке падает мяч, тот проиграл. Нужно внимательно следить за этой игрой, т. к. нагрузка на детей во время этого тренинга очень большая.

## Правила игры в настольный теннис.

Игровая поверхность стола должна быть длиной 2,74 м. и шириной 1,525 м. и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола.

Сетка должна находиться на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью.

При подаче должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной кисти.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см. и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Поданный или отбитый мяч, следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Очко присуждается сопернику если:

- Игрок не выполнил правильно подачу;
- Игрок не правильно отбил мяч;
- Мяч после его подачи или возврата до удара соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- Мяч пролетит за границу игровой поверхности стола;
- Игрок ударит по мячу дважды.
- Игрок коснется комплекта сетки пока мяч в игре.

Партию выигрывает игрок первым набравший 11 очков. Если оба игрока набирают по 10 очков, то партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.

### Контрольные нормативы

#### Первого года обучения.

| Вид   | Высокий | Средний | Низкий |
|---|---------|---------|--------|
| 1. Прыжок в длину с места (см).                             | 160     | 150     | 140    |
| 2. Отжимание от пола.                                       | 18      | 15      | 12     |
| 3. Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.                   | 18      | 16      | 14     |
| 4. Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки). | 90      | 70      | 60     |

#### Второго года обучения.

| Вид                             | Высокий | Средний | Низкий |
|---------------------------------|---------|---------|--------|
| 1. Прыжок в длину с места (см). | 180     | 170     | 160    |
| 2. Отжимание от пола.           | 22      | 19      | 17     |

|  |     |    |    |
|--|-----|----|----|
| 3. Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.                      | 22  | 20 | 18 |
| 4. Жонглирование мячом за 30 сек.<br>(одной стороной ракетки). | 100 | 90 | 70 |

**Третьего года обучения.**

| Вид   | Высокий | Средний | Низкий |
|---|---------|---------|--------|
| 1. Прыжок в длину с места (см).                                 | 200     | 190     | 180    |
| 2. Отжимание от пола.   | 28      | 24      | 20     |
| 3. Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.                       | 24      | 22      | 20     |
| 4. Жонглирование мячом за 30 сек.<br>(двумя сторонами ракетки). | 60      | 50      | 40     |

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

| №  | Разделы, темы   | Теория    | Практика  | Всего     |
|--|---|-----------|-----------|-----------|
| <b>Формирование группы<br/>(8 часов)</b> |   |           |           |           |
| <b>1.</b>                                | <b>Вводная часть.</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>7</b>  |
| 1.1                                      | Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 1         | 1         | 2         |
| 1.2                                      | Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.                         | 1         | 1         | 2         |
| 1.3                                      | Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).  | 1         | 2         | 3         |
| <b>2.</b>                                | <b>Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>                                      | <b>11</b> | <b>40</b> | <b>51</b> |
| 2.1                                      | Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.  | 1         | 1         | 2         |
| 2.2                                      | Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.  | 1         | 1         | 2         |
| 2.3                                      | Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.     | 1         | 3         | 4         |
| 2.4                                      | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.  | 1         | 4         | 5         |
| 2.5                                      | Подвижная игра: «Третий лишний».  | 1         | 4         | 5         |
| 2.6                                      | Подвижная игра: «Салки».  | 1         | 4         | 5         |
| 2.7                                      | Подвижная игра: «Один против всех».   | 1         | 5         | 6         |
| 2.8                                      | Подвижная игра: «Круговая».   | 1         | 5         | 6         |
| 2.9                                      | Подвижная игра: «Воздушный мяч».  | 1         | 5         | 6         |
| 2.10                                     | Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.   | 1         | 5         | 6         |
| 2.11                                     | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).                                   | 1         | 3         | 4         |
| <b>3.</b>                                | <b>Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>   | <b>9</b>  | <b>25</b> | <b>34</b> |
| 3.1                                      | Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.   | 1         | 1         | 2         |
| 3.2                                      | Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.              | 1         | 4         | 5         |
| 3.3                                      | Удары ракеткой справа «накат».  | 1         | 5         | 6         |

|           |   |           |            |            |
|-----------|---|-----------|------------|------------|
| 3.4       | Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.  | 1         | 1          | 2          |
| 3.5       | Удары ракеткой справа «подрезка».   | 1         | 4          | 5          |
| 3.6       | Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.  | 1         | 2          | 3          |
| 3.7       | Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                     | 1         | 2          | 3          |
| 3.8       | Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.  | 0         | 4          | 4          |
| 3.9       | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.  | 0         | 4          | 4          |
| <b>4.</b> | <b>Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>                                      | <b>7</b>  | <b>26</b>  | <b>33</b>  |
| 4.1       | Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.  | 1         | 2          | 3          |
| 4.2       | Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 1         | 2          | 3          |
| 4.3       | Удары ракеткой слева «накат».   | 1         | 5          | 6          |
| 4.4       | Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.   | 1         | 1          | 2          |
| 4.5       | Удары ракеткой слева «подрезка».  | 1         | 4          | 5          |
| 4.6       | Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.   | 1         | 2          | 3          |
| 4.7       | Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.                                      | 1         | 2          | 3          |
| 4.8       | Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.   | 0         | 4          | 4          |
| 4.9       | Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.   | 0         | 4          | 4          |
| <b>5.</b> | <b>Подача мяча в настольном теннисе.</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>   | <b>10</b>  |
| 5.1       | Подача мяча без вращения.   | 1         | 3          | 4          |
| 5.2       | Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.   | 1         | 5          | 6          |
| <b>6.</b> | <b>Соревновательная деятельность.</b>   | <b>1</b>  | <b>8</b>   | <b>9</b>   |
| 6.1       | Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.                 | 1         | 2          | 3          |
| 6.2       | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.                                 | 0         | 6          | 6          |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>33</b> | <b>111</b> | <b>152</b> |



**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

| №  | Темы   | Теория    | Практика  | Всего     |
|--|--|-----------|-----------|-----------|
| <b>Формирование группы<br/>(8 часов)</b> |  |           |           |           |
| <b>1.</b>                                | <b>Вводная часть.</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>6</b>  |
| 1.1                                      | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.  | 1         | 1         | 2         |
| 1.2                                      | Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.                                   | 1         | 1         | 2         |
| 1.3                                      | Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.                                  | 1         | 1         | 2         |
| <b>2.</b>                                | <b>Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>                                   | <b>10</b> | <b>40</b> | <b>50</b> |
| 2.1                                      | Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа.  | 1         | 3         | 4         |
| 2.2                                      | Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).                                     | 1         | 3         | 4         |
| 2.3                                      | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.   | 1         | 4         | 5         |
| 2.4                                      | Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. | 1         | 6         | 7         |
| 2.5                                      | Подвижная игра: «Один против всех».  | 1         | 5         | 6         |
| 2.6                                      | Подвижная игра: «Круговая».  | 1         | 5         | 6         |
| 2.7                                      | Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении.  | 1         | 4         | 5         |
| 2.8                                      | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.                         | 1         | 3         | 4         |
| 2.9                                      | Подтягивания на перекладине.   | 1         | 3         | 4         |
| 2.10                                     | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.  | 1         | 4         | 5         |
| <b>3.</b>                                | <b>Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>  | <b>10</b> | <b>26</b> | <b>36</b> |
| 3.1                                      | Удары ракеткой справа «накат».   | 1         | 2         | 3         |
| 3.2                                      | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа.                            | 1         | 3         | 4         |
| 3.3                                      | Удары ракеткой справа «подрезка».  | 1         | 2         | 3         |
| 3.4                                      | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.                          | 1         | 2         | 3         |
| 3.5                                      | Удары справа по мячам, выбрасываемым   | 1         | 2         | 3         |

|           |   |           |           |           |
|-----------|---|-----------|-----------|-----------|
|           | педагогом.  |           |           |           |
| 3.6       | Атакующие удары, длинный «накат» справа.  | 1         | 3         | 4         |
| 3.7       | Атакующие удары, короткий «накат» справа.   | 1         | 3         | 4         |
| 3.8       | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.      | 1         | 3         | 4         |
| 3.9       | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.   | 1         | 3         | 4         |
| 3.10      | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.        | 1         | 3         | 4         |
| <b>4.</b> | <b>Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>  | <b>10</b> | <b>26</b> | <b>36</b> |
| 4.1       | Удары ракеткой слева «накат».   | 1         | 1         | 2         |
| 4.2       | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева.                    | 1         | 2         | 3         |
| 4.3       | Удары ракеткой слева «подрезка».  | 1         | 3         | 4         |
| 4.4       | Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.                  | 1         | 2         | 3         |
| 4.5       | Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом.  | 1         | 2         | 3         |
| 4.6       | Атакующие удары, длинный «накат» слева.   | 1         | 3         | 4         |
| 4.7       | Атакующие удары, короткий «накат» слева.  | 1         | 3         | 4         |
| 4.8       | Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола.        | 1         | 3         | 4         |
| 4.9       | Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола.     | 1         | 3         | 4         |
| 4.10      | Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола.          | 1         | 3         | 4         |
| <b>5.</b> | <b>Подача мяча в настольном теннисе.</b>  | <b>1</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  |
| 5.1       | Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. | 1         | 2         | 3         |
| 5.2       | Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.  | 0         | 1         | 1         |
| 5.3       | Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.   | 0         | 1         | 1         |
| 5.4       | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.                         | 0         | 1         | 1         |
| 5.5       | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.   | 0         | 1         | 1         |
| 5.6       | Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.  | 0         | 1         | 1         |
| <b>6.</b> | <b>Соревновательная деятельность.</b>   | <b>1</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  |
| 6.1       | Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.         | 1         | 1         | 2         |

|     |   |           |            |            |
|-----|---|-----------|------------|------------|
| 6.2 | Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.   | 0         | 2          | 2          |
| 6.3 | Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.      | 0         | 2          | 2          |
| 6.4 | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. | 0         | 2          | 2          |
|     | <b>Итого:</b>   | <b>35</b> | <b>109</b> | <b>152</b> |

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

| №  | Темы   | Теория    | Практика  | Всего     |
|--|--|-----------|-----------|-----------|
| <b>Формирование группы<br/>(8 часов)</b> |  |           |           |           |
| <b>1.</b>                                | <b>Вводная часть.</b>  | <b>3</b>  | <b>5</b>  | <b>8</b>  |
| 1.1                                      | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом и при проведении соревнований                     | 1         | 1         | 2         |
| 1.2                                      | Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.                            | 1         | 1         | 2         |
| 1.3                                      | Инструкторская помощь педагогу в проведении различных частей занятия.                                  | 1         | 3         | 4         |
| <b>2.</b>                                | <b>Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.</b>                                 | <b>10</b> | <b>22</b> | <b>32</b> |
| 2.1                                      | Прыжки: с места толчком обеих ног в длину, выпрыгивание из низкого приседа.                            | 1         | 3         | 4         |
| 2.2                                      | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.   | 1         | 2         | 3         |
| 2.3                                      | Жонглирование мячом: удары двумя сторонами ракетки, удары ребром ракетки и различное сочетание ударов. | 1         | 3         | 4         |
| 2.4                                      | Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.                       | 1         | 2         | 3         |
| 2.5                                      | Подтягивания на перекладине.   | 1         | 2         | 3         |
| 2.6                                      | Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.  | 1         | 2         | 3         |
| 2.7                                      | Подвижная игра: «Один против всех».  | 1         | 2         | 3         |
| 2.8                                      | Подвижная игра: «Круговая».  | 1         | 2         | 3         |
| 2.9                                      | Приседания с отягощениями «ножницы».   | 1         | 2         | 3         |
| 2.10                                     | Упражнения на растяжку мышц ног и стопы.   | 1         | 2         | 3         |
| <b>3.</b>                                | <b>Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.</b>  | <b>9</b>  | <b>25</b> | <b>34</b> |
| 3.1                                      | Имитация удара «топ-спин» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.      | 1         | 3         | 4         |
| 3.2                                      | Удар справа «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.  | 1         | 2         | 3         |
| 3.3                                      | Отработка удара «топ-спин» в правую сторону стола.   | 1         | 2         | 3         |
| 3.4                                      | «Накаты» справа, отработка ударов в паре по  | 1         | 3         | 4         |

|           |  |          |           |           |
|-----------|--|----------|-----------|-----------|
|           | диагонали в правую сторону стола.  |          |           |           |
| 3.5       | «Подрезка» справа, отработка ударов в паре по диагонали в правую сторону стола.                  | 1        | 3         | 4         |
| 3.6       | Двухсторонняя игра с отработкой удара «наката» и «подрезки» в правую сторону стола.              | 1        | 3         | 4         |
| 3.7       | Двухсторонняя игра: индивидуализация техники атакующих ударов справа.                            | 1        | 3         | 4         |
| 3.8       | Двухсторонняя игра: индивидуализация техники приема подачи справа.                               | 1        | 3         | 4         |
| 3.9       | Двухсторонняя игра с использованием всех изученных ударов справа.                                | 1        | 3         | 4         |
| <b>4.</b> | <b>Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.</b>   | <b>9</b> | <b>25</b> | <b>34</b> |
| 4.1       | Имитация удара «топ-спин» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. | 1        | 3         | 4         |
| 4.2       | Удар слева «топ-спин» по мячам, выбрасываемым педагогом.   | 1        | 2         | 3         |
| 4.3       | Отработка удара «топ-спин» в левую сторону стола.  | 1        | 2         | 3         |
| 4.4       | «Накаты» слева, отработка ударов в паре по диагонали в левую сторону стола.                      | 1        | 3         | 4         |
| 4.5       | «Подрезка» слева, отработка ударов в паре по диагонали в левую сторону стола.                    | 1        | 3         | 4         |
| 4.6       | Двухсторонняя игра с отработкой удара «наката» и «подрезки» в левую сторону стола.               | 1        | 3         | 4         |
| 4.7       | Двухсторонняя игра: индивидуализация техники атакующих ударов слева.                             | 1        | 3         | 4         |
| 4.8       | Двухсторонняя игра: индивидуализация техники приема подачи слева.                                | 1        | 3         | 4         |
| 4.9       | Двухсторонняя игра с использованием всех изученных ударов слева.                                 | 1        | 3         | 4         |
| <b>5.</b> | <b>Подача мяча в настольном теннисе.</b>   | <b>6</b> | <b>18</b> | <b>24</b> |
| 5.1       | Выполнение подач с различными вариантами скорости мяча, без вращения.                            | 1        | 2         | 3         |
| 5.2       | Выполнение подач с различными вариантами вращения мяча.  | 1        | 3         | 4         |
| 5.3       | Атакующие удары после различных вариантов подач, тактические особенности защиты.                 | 1        | 2         | 3         |
| 5.4       | Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.                          | 1        | 3         | 4         |
| 5.5       | Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали и прямо.                                      | 1        | 4         | 5         |
| 5.6       | Двухсторонняя игра: индивидуализация тактических приемов подачи и ее отражения.                  | 1        | 4         | 5         |
| <b>6.</b> | <b>Соревновательная деятельность.</b>  | <b>1</b> | <b>11</b> | <b>12</b> |
| 6.1       | Повторение правил соревнований по настольному  | 1        | 1         | 2         |

|     |   |           |            |            |
|-----|---|-----------|------------|------------|
|     | теннису. Судейство. Техника безопасности.                                 |           |            |            |
| 6.2 | Двухсторонняя игра с ведением счета по олимпийской системе внутри группы. | 0         | 2          | 2          |
| 6.3 | Двухсторонняя игра с ведением счета по круговой системе внутри группы.    | 0         | 2          | 2          |
| 6.4 | Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.             | 0         | 6          | 6          |
|     | <b>Итого:</b>   | <b>38</b> | <b>106</b> | <b>152</b> |

**Календарно-тематическое планирование работы  
клуба «Настольный теннис»  
(1 год обучения)**

| Кол-во<br>занятий | Содержание   |
|-------------------|--|
| 4                 | Формирование группы.                                 |
| 1                 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |
| 1                 | Правила игры. Игра с ракеткой и мячом.               |
| 1                 | Разновидности стоек.                                 |
| 1                 | Движение играющего при игре.                         |
| 3                 | Удары по мячу «открытой» ракеткой.                   |
| 3                 | Подача «открытой» ракеткой.                          |
| 2                 | Игра «Встань правильно».                             |
| 3                 | Разновидности подачи.                                |
| 2                 | Подача с низким подбросом.                           |
| 2                 | Подача «накатом» справа и слева.                     |
| 1                 | Комбинирование различных подач.                      |
| 2                 | Подачи из разных стоек.                              |
| 2                 | Разновидности передвижений у стола.                  |
| 1                 | Передвижение у стола «одношажное».                   |
| 1                 | Передвижение у стола «двухшажное».                   |
| 4                 | Турнир внутри группы.                                |
| 1                 | Позиция ног и туловища при ударе справа, слева.      |
| 3                 | Виды подач и ударов.                                 |
| 3                 | Техника удара по мячу.                               |
| 3                 | Разновидности ударов.                                |
| 2                 | Удары по подвижному мячу.                            |
| 2                 | Срезка.  |
| 2                 | Накат.   |
| 2                 | Топ-спин.  |
| 2                 | Подставка.   |
| 2                 | Подрезка.  |
| 2                 | Отработка подач и ударов.                            |
| 2                 | Защитные приёмы игры.                                |
| 2                 | Ознакомление с тактикой игры.                        |
| 1                 | Тактика подачи.                                      |
| 1                 | Тактика игры розыгрыша очка.                         |
| 2                 | Смена игрового ритма.                                |
| 1                 | Игровые действия.                                    |
| 2                 | Правила при одиночной игре.                          |
| 2                 | Правила при парной игре.                             |
| 4                 | Турнир внутри группы.                                |
| 1                 | Подведение итогов. Задание на лето.                  |

**Календарно-тематическое планирование работы**  
**клуба «Настольный теннис»**  
**(2 год обучения)**

| Кол-во занятий | Содержание   |
|----------------|--|
| 4              | Формирование группы.   |
| 1              | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                 |
| 1              | Правила игры. Игра с ракеткой и мячом. Закрепление.                  |
| 1              | Правила игры и методика судейства соревнований.                      |
| 1              | Движение играющего при игре.   |
| 3              | Удары по мячу «открытой» ракеткой.                                   |
| 3              | Подача «открытой» ракеткой.  |
| 2              | Упражнения на развитие внимание и быстроту реакции.                  |
| 3              | Разновидности подачи. Закрепление.                                   |
| 2              | Подача с низким подбросом. Закрепление.                              |
| 2              | Подача «накатом» справа и слева. Закрепление.                        |
| 1              | Комбинирование различных подач.                                      |
| 2              | Совершенствование подачи по диагонали.                               |
| 2              | Подачи защитные, не позволяющие атаковать.                           |
| 1              | Подачи, подготавливающие атаку                                       |
| 1              | Прием подач ударом защитным.   |
| 4              | Турнир внутри группы.  |
| 1              | Удары атакующие, защитные.   |
| 3              | Виды подач и ударов. Закрепление.                                    |
| 3              | Техника удара по мячу. Закрепление.                                  |
| 3              | Разновидности ударов.  |
| 2              | Удары по подвижному мячу.  |
| 2              | Срезка. Закрепление.   |
| 2              | Накат. Закрепление.  |
| 2              | Топ-спин. Закрепление.   |
| 2              | Подставка. Закрепление.  |
| 2              | Подрезка. Закрепление.   |
| 2              | Удары атакующие: удар по «свече»                                     |
| 2              | Защитные приёмы игры.  |
| 2              | Ознакомление с тактикой игры.  |
| 1              | Тактика подачи.  |
| 1              | Тактика игры розыгрыша очка.   |
| 2              | Смена игрового ритма.  |
| 1              | Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. |
| 2              | Правила при одиночной игре.  |
| 2              | Правила при парной игре.   |
| 4              | Турнир внутри группы.  |
| 1              | Подведение итогов. Задание на лето.                                  |



**Календарно-тематическое планирование работы**  
**клуба «Настольный теннис»**  
**(3 год обучения)**

| Кол-во занятий | Содержание   |
|----------------|--|
| 4              | Формирование группы.   |
| 1              | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                 |
| 1              | Правила игры. Игра с ракеткой и мячом. Совершенствование.            |
| 1              | Правила игры и методика судейства соревнований.                      |
| 1              | Движение играющего при игре.   |
| 3              | Удары по мячу «открытой» ракеткой.                                   |
| 3              | Совершенствовать подачи по подставке справа.                         |
| 2              | Упражнения на развитие внимание и быстроту реакции.                  |
| 3              | Разновидности подачи. Совершенствование.                             |
| 2              | Подача с низким подбросом. Совершенствование.                        |
| 2              | Подача «накатом» справа и слева. Совершенствование.                  |
| 1              | Комбинирование различных подач.                                      |
| 2              | Совершенствование подачи по подрезке справа.                         |
| 2              | Подачи защитные, не позволяющие атаковать.                           |
| 1              | Подачи, подготавливающие атаку                                       |
| 1              | Прием подач ударом защитным.   |
| 4              | Турнир внутри группы.  |
| 1              | Удары атакующие, защитные.   |
| 3              | Виды подач и ударов. Совершенствование.                              |
| 3              | Техника удара по мячу. Совершенствование.                            |
| 3              | Прием подач ударом.  |
| 2              | Удары по подвижному мячу.  |
| 2              | Срезка. Совершенствование.   |
| 2              | Накат. Совершенствование.  |
| 2              | Топ-спин. Совершенствование.   |
| 2              | Подставка. Совершенствование.  |
| 2              | Подрезка. Совершенствование.   |
| 2              | Удары атакующие: удар по «свече»                                     |
| 2              | Защитные приёмы игры.  |
| 2              | Ознакомление с тактикой игры.  |
| 1              | Совершенствовать подачи: «топ-спин» справа по подрезке справа.       |
| 1              | Тактика игры розыгрыша очка.   |
| 2              | Смена игрового ритма.  |
| 1              | Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. |
| 2              | Игра атакующего против защитника.                                    |
| 2              | Игра защитника против атакующего.                                    |
| 4              | Турнир внутри группы.  |
| 1              | Подведение итогов. Задание на лето.                                  |

## Список литературы:

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКИППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
12. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.