

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ
ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ
DN: С=RU, S=Липецкая область, STREET="Крылова, д. 4", L=г. Грязи,
T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ", OU="Г. Грязи ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ", CN=И.В. Гордеев, SN=Иван Вячеславович,
ИИН=480210680178, E=sportsentrgrjaz2012@yandex.ru, S=Иван Вячеславович,
SN=Гордеев, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ"

Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью

Местоположение: место подписания

Дата: 2023.11.09 15:21:07+0300'

Foxit Reader Версия: 10.1.1

Липецкая область
Грязинский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1 от « 15 » 08 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

 И.В. Гордеев

Приказ № 3 от « 15 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Настольный теннис»**

Для детей 7-17 лет.

Срок реализации программы – 256 часов

СОСТАВИТЕЛИ:
тренеры-преподаватели
по настольному теннису
Земин К.В.
Акишин М.М.

г. Грязи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Планируемые результаты.....	4
III. Материально – техническое обеспечение.....	4
IV. Календарный учебный график.....	5
V. Содержание программы.....	6
VI. Оценочные материалы.....	12
VII. Методические материалы.....	15

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» (далее - программа) по своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;

Цель программы:

формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового

и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Для реализации цели программы решаются следующие **задачи**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Настольный теннис»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программы обучающиеся будут:

Знать:

- основные правила спортивной игры «Настольный теннис»;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений;
- владеть основами техники и тактики спортивной игры «Настольный теннис»;
- правильно применять технические и тактические приемы в настольном теннисе.

III. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы имеется следующее оснащение:

- Столы и сетки для игры в настольный теннис – 4 шт.;
- Ракетки – 20 шт.;

- Мячи;
- Свисток.

Кадровые условия.

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта, систематически повышающий свою квалификацию (не реже 1 раза в 3 года).

Учебный план

№ п/п	Учебные курсы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	10	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	78	15	63	зачет
3	Специальная физическая подготовка	62	6	56	зачет
4	Технико-тактическая подготовка	105	4	101	зачет
	Итого	256	35	221	

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Начало занятий - 1 сентября, окончание 30 июня, включая каникулы и выходные дни.

Форма занятий - групповая.

Форма обучения - очная.

Количество обучающихся в группе - от 15 до 20 человек.

Возраст обучающихся - от 7 лет до 17 лет.

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии по каждому курсу.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия согласно расписанию занятий. Количество учебных часов в неделю - 6 часов. Продолжительность одного занятия – 40 мин., в случае проведения спаренных занятий перемена между занятиями не менее 10 мин.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	Эволюция и развитие настольного тенниса.	1	
3	Правила игры.	1	
4	Строение и функции организма человека.	1	
5	ЕВСК в настольном теннисе.	1	
6	Здоровое питание.	1	
7	Психологическая подготовка.	1	
8	Гигиенические знания и навыки.	1	
9	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	
10	Вредные привычки.	1	
11	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> Зачет
<i>Итого</i>	<u>11 часов</u>	<u>10</u>	<u>1</u>

Содержание курса «Теоретическая подготовка»

1. Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития тенниса.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

2. Эволюция и развитие настольного тенниса.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Известные теннисисты Липецкой области.

3. Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь – Основные правила игры в настольный теннис. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Подача и прием подачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

5. ЕВСК в настольном теннисе. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития настольного тенниса. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

6. Здоровое питание. Правильное построение питания спортсменов занимающихся настольным теннисом при тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Психологическая подготовка.

Роль социальных начал в мотивации занятий теннисом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки теннисиста. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к

соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

8. Гигиенические знания и навыки. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток. Личная и общественная гигиена.

9. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

10. Вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

11. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.2. Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Строевые упражнения.	2	9
2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	3	9
3	Упражнения для туловища.	2	9
4	Упражнения для ног.	2	9
5	Упражнения для рук, туловища и ног.	2	9
6	Упражнения с предметами.	2	9
7	Легкоатлетические упражнения:	2	8
8	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>78 часов</u>	<u>15</u>	<u>63</u>

Содержание курса «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение.

Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

Раздел 2. Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибания рук в упоре лежа, подтягивание в висе.

Раздел 3. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки — наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; лежа лицом вниз, прогибание с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упор лежа сзади в различные упоры присев; лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами; "велосипед" и др.

Раздел 4. Упражнения для ног: стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; продвижения прыжками на одной ноге на 30–60 м.

Раздел 5. Упражнения для рук, туловища и ног: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для развития гибкости и на расслабление. Комбинации движений.

Раздел 6. Упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисным мячом, волейбольным и баскетбольным мячом, набивным мячом, гантелями, булавами.

Раздел 7. Легкоатлетические упражнения: техника бега; бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции; повторный и переменный бег; бег с ускорением. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.

8. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.3. Рабочая программа по курсу «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1	8
2	Упражнения для развития силы.	1	8
3	Упражнения для развития выносливости.	1	8
4	Упражнения для развития гибкости.	1	8
5	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	1	8
6	Обучение технике выполнения ударов.	1	15
7	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>62 часа</u>	<u>6</u>	<u>56</u>

Содержание курса «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Раздел 1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.

Раздел 2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.

Раздел 3. Упражнения для развития выносливости - полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).

Раздел 4. Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.

Раздел 5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.

Раздел 6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

7. Промежуточная аттестация

Зачет по пройденному материалу.

5.4. Рабочая программа по курсу «Технико-тактическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Техника хвата теннисной ракетки.		12
2	Жонглирование теннисным мячом.		12
3	Передвижения теннисиста.		15
4	Стойка теннисиста.	1	12
5	Основные виды вращения мяча.	1	13
6	Поддачи мяча.	1	21
7	Удары по теннисному мячу.	1	15
	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>105 часов</u>	<u>4</u>	<u>101</u>

Содержание курса «Технико-тактическая подготовка»

Раздел 1. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.

Раздел 2. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.

Раздел 3. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.

Раздел 4. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.

Раздел 5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.

Раздел 6. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).

Раздел 7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

8. Промежуточная аттестация

Зачет по пройденному материалу.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формой промежуточной аттестации обучающихся по программе «Настольный теннис» является зачет.

1. Зачет по курсу «Теоретическая подготовка» проводится в форме теста по теории, изучаемой на занятиях.

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

2. Зачет по курсу «Общая физическая подготовка» проводится в форме тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Для того, чтобы обучающиеся могли эффективно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для зачета необходимо выполнить 5 официальных НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО соответствующей возрасту ступени (определяется тренером-преподавателем), одно из испытаний должно быть выполнено на бронзовый знак.

Перечень испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. Бег на 30 м (с).
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз - мальчики).

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз - девочки)

3. Зачет по курсу «Специальная физическая подготовка» проводится в форме эстафет, по теории и практике изучаемой на занятиях.

Эстафеты с мячом

Все участники, разбившись на 2 или более команд, выстраиваются в затылок друг другу на расстоянии 15—20 м от стенки за стартовой линией. Первые номера каждой команды держат мяч настольного тенниса. Задания в этих эстафетах могут быть самые различные.

Вариант 1. По сигналу руководителя первые номера бегут к стенке, по дороге они должны 5 раз бросить мяч на пол и поймать его. Затем необходимо дотронуться рукой до стенки и, возвращаясь, 5 раз подбросить мяч вверх (на 40—50 см) и поймать его. Добежав до стартовой линии, первый номер передает мяч второму номеру своей команды, который должен выполнить то же задание, и т. д. За каждую потерю мяча команде дается штрафное очко. Игрок, потерявший мяч, должен подобрать его и продолжить упражнение до конца. Побеждает команда, все участники которой быстрее закончат задание и наберут наименьшее количество штрафных очков.

Вариант 2. На расстоянии 1,5—2 м от стенки на полу чертится линия, добежав до которой участник игры должен остановиться. Затем игрок 5 раз бросает мяч о стенку и ловит его. Возвратившись назад, он передает мяч товарищу по команде. За потерю мяча начисляются штрафные очки. Мяч ловится двумя руками. Более подготовленным игрокам можно дать задание ловить мяч только левой или правой рукой.

«Эстафеты с мячом и ракеткой»

Построение участников команд то же, в руках у каждого из них ракетка, мяч у первых номеров.

Вариант 1. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются вперед, подбрасывая мяч (5 раз) ракеткой вверх, затем, дотронувшись рукой до стенки, бегом возвращаются к стартовой линии и передают мяч второму участнику своей команды. Последний игрок каждой команды, выполнив задание, поднимает руку.

Вариант 2. Первые номера держат на ракетке теннисный мяч. Задача каждого играющего — забежать за ограничительную линию, не уронив мяч, вернуться обратно и передать мяч партнеру по команде. Вначале игру проводят с одним мячом, затем можно ее усложнить, применяя два мяча или две ракетки (на каждой по мячу).

Вариант 3. На расстоянии 1,5—2 м от стенки чертится линия, добежав до которой каждый игрок останавливается и, уронив мяч на пол, выполняет 5—10 ударов толчком о стенку от пола. Затем он ловит мяч и бежит назад, передавая его товарищу по команде.

Вариант 4. Каждый игрок должен добежать до той же черты в 1,5—2 м от стенки, остановиться и выполнить 5—10 ударов толчком о стенку, поймать мяч и, вернувшись назад, передать его следующему игроку своей команды.

После 1—2 месяцев занятий теннисистам можно предложить 5-й вариант эстафеты с мячом и ракеткой. В 10—15 м от стартовой линии стоят 2 стола с тренировочными стенками. Все игроки делятся на две команды. Каждый участник эстафеты должен добежать до стола и выполнить 5—10 «накатов» справа или слева (по условию), затем поймать мяч и передать его следующему игроку своей команды, который выполняет то же задание.

Каждый тренер может придумать еще ряд различных вариантов эстафет.

Команда-победительница во всех этих эстафетах определяется по тем же правилам, что и в 1-м варианте «эстафеты с мячом».

4. Зачет по курсу «Технико – тактическая подготовка» проводится в форме игр и упражнений, по теории и практике изучаемой на занятиях.

Первая группа – игры с мячом (без ракетки). Они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр. Эти игры с прокатыванием теннисного мяча по полу (земле).

Вторая группа – игры с ракеткой, мячом. Дети действуют уже с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, ребята должны научиться правильно держать её.

Третья группа – игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку). Несмотря на несложные задания, в играх на столе с сеткой является в какой-то мере упрощённой игрой в настольный теннис. Иногда для отдельных игр и упражнений можно использовать обычные детские столы, сдвинутые вместе по два, четыре или шесть. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, верёвочку. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по мячу, дети сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры. Игры могут проводиться с подгруппой детей или отдельно с каждым ребёнком в свободное от занятий время.

Не дай мячу скатиться

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «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. Учитель 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 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. Выбатывать 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.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 6 + 12 - М.: Ф и С , официальный издатель Олимпийского комитета России - 2005 г.
2. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, Сегодня, завтра. - М.: Ф и С, 2000 г.
3. Барчукова Г. В., Воробьёв В.А., Матыцин О.В. – Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, школ Олимпийского резерва. М.: издательство Советский спорт, 2004 г.
4. Барчукова Г. В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 1991.
5. Барчукова Г.В., Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
6. <https://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/igry-i-estafety-s-elementami-nastolnogo-tennisa-363618?ysclid=loob6dml1a561703907>
7. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-dlya-trenerov-effektivnye-uprazhneniya-dlya-nastolnogo-tennisa-6218779.html?ysclid=loo8unfv52508130184>