

МО Ейский район Краснодарского края

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
Краснодарского края школа – интернат №1 г. Ейска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2019-2020 уч. год

секции «Настольный теннис»

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс): 2 уровень, 6-9 классы
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее название с указанием классов)

Количество часов: 204 часа, в неделю 6 часов

1 группа (первый год обучения) – 34 часа, 1 час в неделю

2 группа (первый год обучения) – 34 часа, 1 час в неделю

3 группа (второй год обучения) – 34 часа, 1 час в неделю

4 группа (второй год обучения) – 34 часа, 1 час в неделю

5 группа (третий год обучения) – 34 часа, 1 час в неделю

6 группа (третий год обучения) – 34 часа, 1 час в неделю

Учитель: Бабахина Татьяна Юрьевна

Программа разработана на основе авторской программы М.А.Павловой
«Основы Здорового образа жизни», система оздоровления школьников
«Здоровячок», авторы Т.С. Никонорова, Е.М. Сергиенко

в соответствии с ФКГОС 2004 года, (приказ Минобрзования России от 05.03.2004 г.
№ 1089), <http://gosreestr.ru/>

(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Данная рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г., авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2011); в соответствии с ФКГОС 2004 года (приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. №1089). Линия учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г. В связи с приказом от 31 декабря 2015 г. о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, внести следующие изменения. Подраздел «Физическая культура» дополнить пунктом 7 следующего содержания: для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса

размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);

- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,

- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;

- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;

- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;

- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;

- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

- иметь положительный настрой на соревнования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373)

данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел 2. Содержание программы

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники

передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий является внеурочная форма. Занятие настольного тенниса состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Знания о физической культуре. История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной

ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

Год обучения	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
<u>1-ый</u> Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и	1.Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). 2.Обучение осознанному передвижению в пространстве. 3.Показ и	1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх). 1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара). 2) видение	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2.Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3.Соревновательный метод (только в командном формате). <u>Средства:</u> 1.Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. 2.Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке,	В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа мяча». В конце 4-ой четверти (или в конце 3-го триместра) – тест «школа ударов с отскока»

работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.	освоение основных ударов с отскока. 4.Активное взаимодействие с другими детьми.	пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений. 1) разучивание имитации ударов. 2) разучивание ударов с отскока. 1) обучение комбинированным действиям в парах и группах. 2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.	ОРУ с ракеткой. 3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. 4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. 5. Имитация ударов в зеркальном показе. 6. Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). 7. Игры и упражнения для освоения навыков игры 1. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов). 2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.	
<u>2-ой</u> Поэтапное закрепление полученных на-выков игры с отскока. Освоение ударов с лета. Изучение	1. Обучение обмену ударами на площадке.	1) совершенствование одиночных ударов с отскока справа и слева. 2) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева. 3) обучение выполнению серии	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3. Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате).	В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа ударов с лета» В конце 4-ой четверти (или

уда-ров над головой – подачи и смэша. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате.	2.Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи. 3.Обучение основам тактики одиночной игры. 4.Воспитание физических качеств	ударов с отскока, чередуя удары справа и слева. 1) обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи. 1) изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ. 2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева). 3)обучение ведению счета. 1) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении. 2) воспитание скоростных и координационных способностей	<u>Средства:</u> 1.Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов. 2.Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале. 3.Игры в командах на счет 1.Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи. 2.Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов. 1.Подводящие упражнения для ударов с различным направлением (линия, диагональ). 2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс). 3.Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.). 4.Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ площадки. 5.Элементы	конце 3-го триместра) – тест «школа ударов над головой»
--	--	--	---	--

			соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол) в процессе обычного занятия. 1.Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу. 2.Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы 3.Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая ракетка», «Хоккей теннисным мячом»). 4.Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах. 5.Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук). 6.Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе	
--	--	--	--	--

			(быстрее, медленнее).	
<u>3-ий</u> Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока и слета. Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара. Изучение спо-собов вра-щения мяча. Знакомство с основами тактических комбинаций. Проведение соревнований (три раза в год) в командном, командно-личном формате	1.Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету. 2.Воспитание физических качеств.	1) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи; 2) обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях; 3) совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча; 4) Закрепление умения начислять очки при игре в паре, в команде. 1)воспитание координационных способностей (контроль собственного тела, баланс, ориентация во времени и пространстве)	<u>Методы:</u> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3.Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате). <u>Средства:</u> 1.Упражнения в парах, командах по 3-4 чел.: (удары на удержание мяча, выполнение серии из 2-4, 4-8 ударов в каждом розыгрыше). 2.Розыгрыш подача-прием, удар с лета. 3.Игра по линии и диагонали в парах, командах: на удержание мяча, в различном темпе. Тоже с начислением очков. 4.Упражнения на переключение внимания. 5. Подвижные игры большой и средней подвижности («Мишки на льдине», «Цепочные салочки», «Хвост догоняет голову»). 6. Прыжки на скакалке вперед, назад, со скрещиванием рук, на одной ноге. 7. Перемещения вперед, назад в стороны, регулируя размер и величину шагов.	В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа направления ударов» В конце 4 четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа управления мячом»

4-ый Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша. Проведение соревнований (четыре раза в год) в командно-личном и личном формате	1.Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов. 2.Воспитание физических качеств	1)совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча. 2)обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета. 3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета 1)совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)	<u>Методы:</u> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3.Соревновательный <u>Средства:</u> 1. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре. 2.Игра с двумя касаниями мяча на ракетке. 3.Упражнения для управления направления мяча: «Восьмерка», «Треугольник». 4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар. 5. Открытый розыгрыш подача, прием по диагонали (линии) – свободное завершение комбинации. 6.Подвижные игры с мячом и ракеткой высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка»). 7. Прыжки на двух и одной ногах, перекаты с ноги на ногу, связки: бег, шаг для удара, приставной шаг. 8 Упражнения для релаксации.	В конце 2 -ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа закрытых тактических комбинаций» В конце 4-ой четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа открытых тактических комбинаций»
---	--	---	---	---

Раздел 3. Тематическое планирование (1–4 годы).

1-ый год (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса.	Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис.	Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.	Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.	Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий.	Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.	Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах.	Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».
2-ой год (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История настольного тенниса в Олимпийском	Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения.	Знать: Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра).

движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе.	Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене.	
Базовые понятия физической культуры. Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Удары справа и слева с нижним вращением. Поддачи ладонной и тыльной стороной ракетки.	Знать: основные удары в настольном теннисе. Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом.
Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).	Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подачи. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса. Воспитание физических качеств.	Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов.	Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы настольного тенниса.
3-ий год (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета.	Основные содержательные линии. Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса..	Знать: историю настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.
Базовые понятия физической культуры. Направления удара. Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара.	Основные содержательные линии. Организация самостоятельных занятий по настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.	Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование физической и специальной подготовленности. Помощь учителю в организации и проведении тестирования.	Основные содержательные линии. Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.	Знать: тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая. Удары с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним).	Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).	Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом». Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.
4-ый год (34 ч)		
Знания о физической культуре		
Физическая культура и спорт в современном обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе.	Основные содержательные линии. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.	Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.
Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.	Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.	Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче. Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.

соревнованиях.		
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.	Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.	Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.

Раздел 4. Этапы обучения и содержание программы

Данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения. Групповые занятия проходят 1 раз в неделю по 40 минут.

5. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- ♣ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ♣ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- ♣ иметь коротко остриженные ногти;

▲ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

▲ знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

– снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;

- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

▲ не выполнять упражнения без предварительной разминки;

▲ не размахивать ракеткой;

▲ бить по мячу только в заданном направлении;

▲ не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;

▲ не заходить в игровую зону играющей пары;

▲ при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;

▲ не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;

▲ не выполнять удары без разрешения учителя,

▲ во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

▲ при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

▲ при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- ▲ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ▲ организованно покинуть место проведения занятия;
- ▲ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ▲ тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Учебно-методические пособия

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Тестовые задания

Теннисные умения для 1-го года обучения

Протокол тестирования «Школы мяча»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа –слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок- ребенок (количество отбитых ударов)	

Теннисные умения для 2-го года обучения

Протокол тестирования «Школы ударов накатом»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «Школы подачи»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

Теннисные умения для 3-го года обучения

Протокол тестирования «Школы направления ударов»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Удар накатом справа		Удар накатом слева	
	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Протокол тестирования «Школы управления мячом»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Длина удара		Вращение мяча	
	Выполнение длинного наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение короткого наката (срезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)	Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Теннисные умения для 4-го года обучения

Протокол тестирования «Школы закрытых тактических комбинаций»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Выполнение комбинации из 3 ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или срезка справа накат слева, накат справа. Зачет/незачет из 3 попыток	Розыгрыш очка: -подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ спин справа Зачет/незачет из 3 попыток

Протокол тестирования «Школы открытых тактических комбинаций»

Класс _____ Дата проведения теста: _____

Навыки ФИО	Завершение розыгрыша очка с подачи в 3 удара Зачет/незачет из 3 попыток	Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 3 удара Зачет/незачет из 3 попыток

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

Теннисные умения для 1-го года обучения

Тест «Школа мяча»

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

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

Тест «Школа ударов срезкой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более

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

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

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

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

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

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

Теннисные умения для 2-го года обучения

Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

*** Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

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

Тест «Школа подачи»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

* ***Имитация подачи*** оценивается по следующим критериям:

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

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

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

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

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

Теннисные умения для 3-го года обучения

Тест «Школа направления ударов»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар накатом справа	1. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Удар накатом слева	3. Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

Тест «Школа управления мячом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Длина удара	1. Выполнение длинного наката (срезки) с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	2. Выполнение короткого наката (срезки) с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
Удары с вращением мяча	3. Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) — 2 попытки	до 3	4-6	7-10
	4. Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10

Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»

Тест «Школа открытых тактических комбинаций»

В данном тесте дети демонстрируют игровые навыки, поэтому оценивается также умение видеть стол и игровую ситуацию, умение направлять мяч в пустой угол, перемещение к мячу, уровень эмоциональной вовлеченности в игру. Если ребенку удалось завершить розыгрыш (выиграть очко) на 3 удар, комбинация считается выполненной. Тесты проводит учитель. Также можно воспользоваться помощью хорошо играющего ребенка.

ТЕОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Инвентарь для игры в настольный теннис

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

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

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

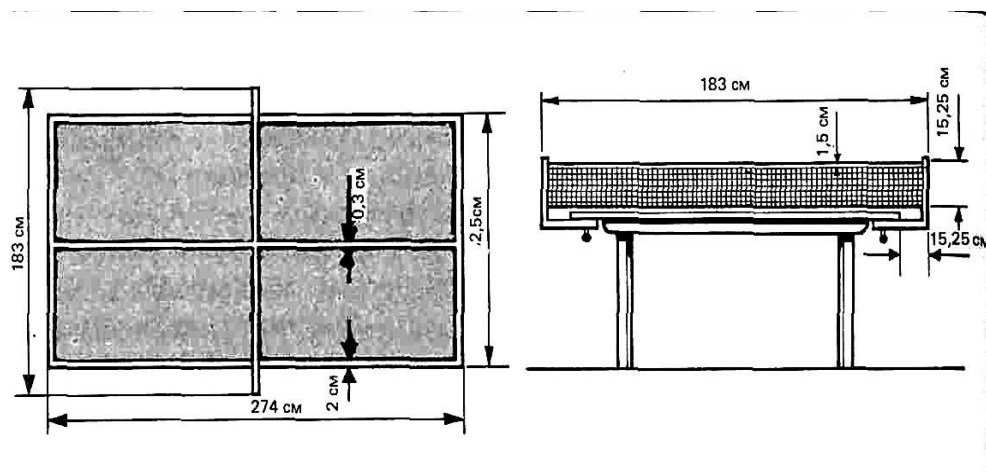


Рис 1. Размеры теннисного стола. Игровая площадка, на которой, как правило, размещается стол, имеет размеры для российских соревнований 5 м х 7 м и огорожена бортиками темного цвета высотой 75 см.

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

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

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

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

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

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см². Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1.

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

Правила игры в настольный теннис

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

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

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

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

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяча, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;

- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;

- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;

- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;

- введения правила активизации игры;

- предупреждения или наказания игрока;

- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;

- соперник не выполнил правильный возврат;

- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;

- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;

- соперник мешает полету мяча;

- соперник ударяет мяч дважды подряд;

- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

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

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

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

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

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

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

История тенниса

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

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

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

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

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков.

Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. И так, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

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

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

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

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

Основные удары в теннисе

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

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

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

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

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

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

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

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);

- по вращению, придаваемому мячу (плоский, крученный, резаный);

- по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по прямой, по диагонали, в центр стола (полудиагональ) и косо (когда мяч вылетает за боковую линию стола);

Организация занятия по настольному теннису

Структура занятия

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

Общая продолжительность занятия – 40 мин.

Часть урока	содержание	длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач урока Общеразвивающие упражнения	10 мин
основная	Решение основных задач урока: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	25 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов урока	5 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, учитель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения урока учитель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

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

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. *Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Разновидности соревнований для детей

Настольный теннис со сменой.

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

Кубок Большого шлема.

Игроки делятся на три уровня подготовленности. В каждой группе по 8-10 человек, разделенных на пары. Встречи проводятся в подгруппах в соответствии с уровнем подготовленности. Выигравшие играют с выигравшими, а проигравшие с проигравшими.

Настольный теннис на время.

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

Стоп.

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

Настольный теннис втроем.

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

Подводящие упражнения

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

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

Классификация подводящих упражнений:

- А) Упражнения с мячом
- Б) Упражнения с мячом и ракеткой
- В) Подвижные игры с мячом
- Г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

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

По способу организации:

1. Индивидуальные
2. В парах
3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

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

А) Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

◆ Отбивание ладонью

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

◆ Подбивание на ладони

12. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
13. Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д..
14. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
15. Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

◆ Отбивание мяча

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

◆ Катание мяча

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

◆ Ловля мяча

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

♦ Вращения мяча руками

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

♦ Передача мяча

45. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
46. Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
47. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
48. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
49. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

♦ Удержание мяча

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

♦ Касание мяча

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

♦ Метание мяча

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

♦ Бросание – ловля

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

♦ Упражнения с двумя мячами

- 64. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
- 65. На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
- 66. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
- 67. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
- 68. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
- 69. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
- 70. Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.

71. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
75. Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

Упражнения с ракеткой

◆ Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

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

◆ Общеразвивающие упражнения с ракеткой

82. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
83. Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
84. То же в наклоне туловища 90°.
85. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.
86. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.
87. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.
88. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.

89. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
90. Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.
91. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.
92. Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, преступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

◆ Упражнения для развития моторики рук

93. Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).
94. Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).
95. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
96. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
97. Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
98. Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.
99. Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Б) Упражнения с мячом и ракеткой.

◆ Удержание мяча на ракетке

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

◆ Катания мяча

109. Катание мяча до линии и обратно

110. То же, двигаясь правым и левым боком.
 111. То же, бегом.
 112. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
 113. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
 114. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
 115. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)
 116. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.
 117. Катание мяча ударом справа с сопровождением.
 118. Катание мяча ударом слева с сопровождением.
 119. Катание мячей с различным отскоком и весом.
 120. Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.
- Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30\text{см}$ до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

◆ Отбивания мяча

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

◆ Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

134. «Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.
135. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.

136. Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.
137. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия- диагональ).
138. «Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.
139. Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.
140. «Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.
141. «Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

◆ Упражнения с двумя ракетками

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

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

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

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

а) Концентрация на мяче.

155. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».

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

б) Фиксация точки удара.

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

в) Сопровождение мяча.

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

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

171. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
172. То же с выносом ракетки вперед.
173. Наброс одиночных ударов из-за спины.
174. Имитация работы ног при ударе.
175. Наброс одиночных ударов с руки.
176. Наступать на монетку носком ноги при ударе.
177. Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения с применением ударов слета

178. Концентрация на мяче.
179. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
180. Вратарское упражнение.
181. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
182. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.

183. Имитация по мячу на спице.
184. Блокировка мячей различного размера и веса.
185. Имитация удара с фиксаций глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
186. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
187. Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
188. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
189. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
190. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
191. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
192. Имитация удара впереди у заданной линии.
193. Шаг вперед через линию при имитации удара.
194. Шаг при ударе на следы.
195. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
196. Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи

а) Концентрация на мяче:

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

б) Фиксация точки удара:

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

в) Закрепление движения руки.

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

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

208. Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
209. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
210. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
211. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.

- 212. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.
- 213. Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
- 214. Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
- 215. Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».
- 216. Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
- 217. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

- 218. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.
- 219. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.
- 220. То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
- 221. Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.
- 222. Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)
- 223. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.
- 224. Катание мяча по коридору из двух канатов.
- 225. Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.
- 226. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
- 227. Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.
- 228. Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).
- 229. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.
- 230. То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
- 231. То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).
- 232. Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

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

234. Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5м.
235. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.
236. Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

Способы обучения основным ударам в настольном теннисе

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

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

Игры и упражнения для обучения основам настольного тенниса

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

Этап 1. Зрительное внимание.

Основная задача: удержание зрительной концентрации на движущемся мяче.

Инвентарь: мячи разнообразной формы и размера (большие, маленькие, средние, вытянутые); различной фактуры (твердые, мягкие, резиновые, поролоновые, массажные, надувные, пластмассовые, каучуковые и т.д.), разного цвета (яркие мячи предпочтительнее для занятий, т.к. способствуют увеличению зрительной концентрации, вызывают радостные

эмоции) - по 1 шт. «Удочка» (мяч на веревке, прикрепленной к концу палки) – 1 шт. Резиновые конусы по количеству детей. Накладные линии и метки для размещения детей на площадке.

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

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

1. «Зоркий глаз».

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

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

а) дети следят только глазами.

б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).

в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).

г) глаза + руки + ноги.

д) противоход - мяч движется в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко.

2. «Зевака». Дети стоят на метках. Учитель носит мяч на «удочке» между детьми и в какой-то момент резко качает мяч и салит ребенка. Дети уворачиваются – приседают, не сходя с места. Вариант: то же, но дети выполняют бег на месте. Кого осалили – «зевака», выбывает или отрабатывает штрафное очко.

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

4. «Прыгуны». Учитель бросает мяч:

а) об пол - дети прыгают вместе с мячом

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

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

в) верх – дети приседают;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап 2. Зрительное внимание + координация рук.

Основные задачи: 1.Развивать элементарное чувство мяча

2.Научить правильно ловить теннисный мяч.

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

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

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

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

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

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

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

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

в) меняем команды местами.

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

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

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

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

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

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

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

8. «*Горячая картошка*». Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

9. «*Гонка мячей*» Дети стоят в круге. В круге 2 или 3 мяча (в зависимости от количества детей). Выбираем направление – по часовой стрелке или против. По сигналу дети

начинают передавать мяч соседу по кругу. Если в процессе передачи один мяч догнал другой мяч, учитель говорит «Стоп, у ... (называет имя) 2 мяча». Тот, у кого ни разу не оказалось двух мячей – победитель. По хлопку направление передачи мяча меняется.

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

Этап 3. Упражнения с ракеткой.

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

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

Основные ошибки	Причина	Исправление
1.Расслабленная кисть при ударе.	тяжелая ракетка; слабые мышцы рук.	- перехватить ракетку ближе к головке; - выполнять удар 2 руками; - заменить ракетку на более легкую.
2. Не попадает ракеткой по мячу.	слабые мышцы рук; нет контроля над движением рук	- включать действия с предметом (ловля мяча конусом, отбивание мяча чехлом от ракетки и. т.д.); -уменьшить расстояние для наброса мяча; выполнять упражнение медленно; -катать мячи по полу; -выполнять необходимое количество повторов за несколько приемов.
3.Рассеянное внимание	ребенок младше группы по психологическому возрасту	-уменьшить объем упражнения; -предложить более простой вариант задания.

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

1. «Шейкер».

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

б) то же с перемещением по залу.

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

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

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

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

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

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

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

7. «Футболисты». Команды выстраиваются в колонну на задней линии площадки. У каждого ребенка ракетка и мяч. Напротив каждой команды – воротца (дуги для подлезания).

Каждый игрок по очереди катит мяч в воротца. За попадание команда получает очко. В конце подсчитывается итог.

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

Этап 4. Освоение навыков игры.

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

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

Основные ошибки	Причина	Исправление
Ракетка подходит к мячу игровая поверхность раскрыта	Слабая кисть	-следить за положением ракетки перед ударом: ракетку поставить в положение назад вниз, ребро ракетки смотрит на сетку; -следить за положением кисти при ударе; -зафиксировать начало выхода ракетки на мяч, несколько раз выполнить ударное движение вместе с рукой ребенка с необходимым усилием; -катить мяч по площадке, игровая поверхность ракетки наклонена к полу. -двигать по полу кубик, игровая поверхность ракетки наклонена к полу.
После удара ракетка прижимается к туловищу, не уходит за плечо	Не работают плечи	-выполнять движение удара по удочке впереди себя с проводкой -катить мяч по скамейке ракеткой с акцентом на разворот плеч.
Слишком большой замах, остановка ракетки в точке удара и маленькая проводка	Нет ритма в движении удара	-считать («раз», «два», «три») при выполнении удара; -выполнять удары по удочке впереди себя. - выполнять движение без замаха, делать проводку; -катить мяч по скамейке ракеткой с длинной проводкой.
Вес тела остается на задней ноге	Не контролирует баланс тела	-выполнять перекаты с ноги на ногу; - выполнять имитацию ударов с перекатом вперед.
Шагает одноименной ногой вперед	Не контролирует ноги	- выполнять имитацию с шагом вперед разноименной ногой; -шагать вперед на монетку.
Скачет в момент удара	Не контролирует баланс при ударе	-поставить в полуприсед в полуоткрытой стойке, распрямляться в момент удара, ноги не отрывать от пола.

4. Игры и упражнения для освоения навыков игры:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. *«Веревочка»*. Перед детьми натягивается веревочка (резинка, оградительная лента) на высоте 20 см. Дети перебивают мяч друг другу в паре. Замаха нет, ракетка в точке

контакта. Чтобы дети контролировали длину ударов по обе стороны от веревочки можно положить круглые метки.

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

10.«Мини-теннис». Из накладных линий выкладывается несколько прямоугольников 2х4 м (это спортивная площадка). Посередине натягивается веревочка на высоте 30 см. Дети делятся на команды по 2-4 человека. Команды располагаются за линией игровой площадки, где они будут играть. С каждой стороны выходит по одному игроку, они сами вводят мяч в игру (снизу) и разыгрывают очко. Кто выиграл – получает очко для команды. Итог как таковой не подводится, важно чтобы детям понравился сам процесс игры на счет.

Комплексы упражнений для домашнего задания

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

Первый год обучения

Задания на сентябрь

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

2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.

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

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

Задания на октябрь

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

2-я неделя: приседания 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.

4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

Задания на ноябрь

1-я неделя: отжимания от пола 10 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.

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

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

Задания на декабрь

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

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

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

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

Задания на январь

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

2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.

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

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

Задания на февраль

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

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

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

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

Задания на март

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

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

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

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

Задания на апрель

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

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

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

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

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

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Второй год обучения

Задания на сентябрь

1-я неделя: отбивание мяча ладонью от пола 15 раз. (ведущей рукой)

2-я неделя: отжимания от стены 15 раз.

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

4-я неделя: подъем туловища в сед 15 раз.

Задания на октябрь

1-я неделя: бег на месте, одновременно подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.

2-я неделя: «лягушка» - приседания с выпрыгиванием вверх 10 раз.

3-я неделя: отжимания от пола – на выбор 5 или 10 раз. Если коснулся животом пола – считаем заново.

4-я неделя: прыжки через линию на одной ноге 20 раз.

Задания на ноябрь

1-я неделя: на выбор: отжимания от пола 10 раз или от стены 20 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 20 раз.

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

4-я неделя: передача теннисного мяча вокруг себя по кругу по 15 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь

1-я неделя: сжимать один теннисный мяч пальцами двух рук или два теннисных мяча одновременно двумя руками 25 раз

2-я неделя: «качели» - встать на бордюр мысками ног, качание пяток верх- вниз. Ноги на ширине плеч, руки на поясе 20 раз.

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

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднять руки и ноги вверх, досчитать до двадцати, опустить вниз 2 раза.

Задания на январь

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 8 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 15 раз.

4-я неделя: прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) 15 раз.

Задания на февраль

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

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

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

Задания на март

1-я неделя: на выбор : Руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. Или любые наклоны вниз 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до пяти 10 раз.

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

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая).

Задания на апрель

1-я неделя: спокойный вдох, произносим «Я»– медленный выдох, произносим «спокоен» 15 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 20 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 35 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 30 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 20 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Третий год обучения

Задания на сентябрь

1-я неделя: бросок мяча об пол: правой рукой – ловля левой, бросок об пол левой – ловля правой. 20 раз.

2-я неделя: вис на руках. Сосчитать до 30.

3-я неделя: лежа на животе, руки в упоре, прогибаться, поднимать только ноги вверх- 20 раз.

4-я неделя: подъем туловища в сед, колени согнуты, руки за головой, при каждом подъеме касаться коленей поочередно, то правым, то левым локтем 20 раз.

Задания на октябрь

1-я неделя: бег на месте, через раз бросок теннисного мяча вверх – ловля двумя руками, вниз об пол – ловля двумя руками 20 раз.

2-я неделя: «лягушка» - выпрыгивания из низкого приседа с продвижением вперед 15 раз (если мало места – выполняется одиночный прыжок, разворот 180° - прыжок в обратную сторону).

3-я неделя: «солнышко» - упор лежа. Ноги фиксируются в одной точке. На руках обойти круг (нарисовать циркулем круг) 360° - это 1 раз. На выбор 5 или 10 раз.

4-я неделя: прыжки только на правой или на левой ноге 20 раз. Если коснулся другой ногой пола – счет начинается заново.

Задания на ноябрь

1-я неделя: На выбор: отжимания от пола 20 раз или отжимания, ноги на весу (на стуле, диване и т.д.) 15 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке без ошибок 20 раз 3 серии.

3-я неделя: лежа на спине, колени согнуты, подъем туловища в сед 20 раз в высоком темпе.

4-я неделя: держать в двух руках короткие палочки (как вариант – новые карандаши). Быстро разжать и сжать пальцы, чтобы палочки не успели выскочить из рук 15 раз.

Задания на декабрь

1-я неделя: жать два теннисных мяча (или эспандера 10-15 кг) двумя руками одновременно 30 раз.

2-я неделя: прыжки в высоту у стены 20 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на руки и ноги, посчитать до десяти, опуститься - 3 раза.

4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать одновременно руки и ноги вверх 25 раз.

Задания на январь

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 10 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз 2 серии.

3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 20 раз.

4-я неделя: Прыжки на месте: ноги вместе, руки в стороны (обязательно выполнить упражнение на уроке) 20 раз.

Задания на февраль

1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.

2-я неделя: попеременный подъем рук вверх и опускание вниз на 8 счетов. Вверх: руки опущены, на поясе, на плече, подняты вверх, хлопок. Вниз: в обратном порядке. Обязательно выполнить упражнение на уроке.

3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 20 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

Задания на март

1-я неделя: сжимать теннисный мяч двумя руками: очень сильно - в половину от сильно - это один раз. Выполнить 10 раз.

2-я неделя: имитация броска мяча ведущей рукой 20 раз.

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

4-я неделя: собрать в ладони два листа газеты (две длинных ленты 1 м) двумя руками одновременно (какая рука быстрее правая или левая). 2 попытки.

Задания на апрель

1-я неделя: тренируем медленный выдох 5 раз. Для задания раздать детям «поддувалочку» кружок диаметром 7-10 см на ниточке длиной 30 см.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 25.

3-я неделя: отбивать мяч поочередно правой и левой руками от пола 30 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 50 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх левой рукой, ловля правой над головой движением подачи (для левшей наоборот)– 20 раз.

3-я неделя: вспомнить и написать пять любимых упражнений из тех, что делали в году. Собрать листки у детей, на их основе дополнить комплексы упражнений на лето.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Четвертый год обучения

Задания на сентябрь

1-я неделя: бросок мяча вверх назад, разворот 180°, ловля мяча - 20 раз. Упражнение выполняется на улице или в помещении с высокими потолками.

2-я неделя: ходьба по подвесной лестнице на руках. Сосчитать до 10. Если нет условий – отжимания 3 серии по 15 раз.

3-я неделя: лежа на животе, ноги закрепить за твердую опору (скамейку, диван и т.д.) руки за головой, прогибания в спине - 25 раз.

4-я неделя: прыжки в классики во дворе. (Если нет условий – прыжки по лестнице вверх и вниз)

Задания на октябрь

1-я неделя: бег на месте, через раз: бросок теннисного мяча вверх – ловля двумя руками, передача мяча вокруг себя по кругу 20 раз.

2-я неделя: приседания с выпрыгиванием вверх 15 раз.

3-я неделя: отжимания, ноги на повышенной точке опоры (на стуле, диване и т.д.) 15 раз 2 серии.

4-я неделя: «уголок» - одновременный подъем туловища и ног до угла 45° от пола. Вытянутые руки касаются ног 20 раз.

Задания на ноябрь

1-я неделя: отжимания от стены на одной руке 10 раз.

2-я неделя: любое упражнение из уже сделанных на выбор.

3-я неделя: лежа на спине, колени согнуты, подъем туловища в сед 25 раз в высоком темпе.

4-я неделя: держать в руке теннисный мяч ладонью вниз. Отпустить мяч падать, пока мяч летит, быстро подхватить его рукой снизу. 10 раз каждой рукой.

Задания на декабрь

1-я неделя: жать два теннисных мяча (или эспандера 10-15 кг) двумя руками одновременно 30 раз.

2-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз 2 серии.

3-я неделя: считать про себя 60 секунд.

4-я неделя: ходить дома «крабом» 60 секунд.

Задания на январь

1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 15 раз.

2-я неделя: ходьба дома с предметом (книгой) на голове.

3-я неделя: подъем прямых ног из положения лежа – 25 раз, темп высокий.

4-я неделя: прыжки на месте, чередуя: а) ноги и руки в стороны – вместе, хлопок над головой; б) ноги вместе, руки в стороны- прыжок ноги в стороны, руки вместе, хлопок над головой (обязательно выполнить упражнение на уроке) по 15 раз.

Задания на февраль

1-я неделя: подвесить дома ленту. Прыжки в высоту – 15 раз.

2-я неделя: подбрасывание и ловля двух теннисных мячей двумя руками попеременно 20 раз. Написать одну любимую подвижную игру.

3-я неделя: на перемене организовать одну подвижную игру по выбору.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой 2 серии.

Задания на март

1-я неделя: сжимать теннисный мяч двумя руками: 1) очень сильно, 2) в половину от сильно, 3) в половину от половины - это засчитывается за один раз. Выполнить 4 раза.

2-я неделя: имитация броска мяча ведущей рукой 20 раз.

3-я неделя: «мостик». Встать на мостик, сосчитать до пятнадцати 2 раза.

4-я неделя: прыгнуть: 1) максимально далеко вперед, 2) в половину от максимума – это засчитывается за один раз. Выполнить 10 раз.

Задания на апрель

1-я неделя: тренируем равномерный медленный выдох 10 раз. Для задания раздать детям «поддувалочку» кружок диаметром 7-10 см на ниточке длиной 30 см. Устроить соревнования на перемене, у кого поддувалочка дольше продержится в воздухе.

2-я неделя: отжимания от пола 25 раз

3-я неделя: набивание теннисного мяча ладонью: а) с увеличением темпа б) с замедлением темпа - по 20 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки в классики на улице.

2-я неделя: устроить соревнования по подбросу мячей вверх (до первой ошибки) на перемене. Для этого передать детям распечатанный список класса, с графами 1) Количество раз, 2) Место.

3-я неделя: вспомнить и написать пять любимых упражнений из тех, что делали в году. Собрать листки у детей, на их основе дополнить комплексы упражнений на лето.

4-я неделя: любое задание по выбору.