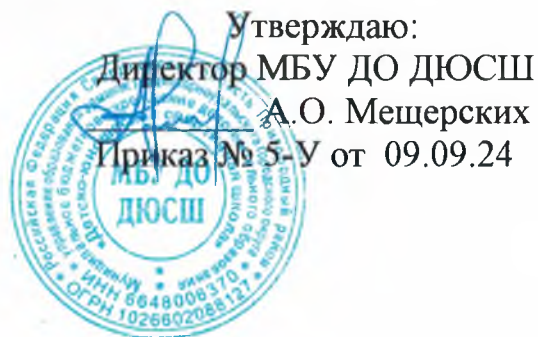


Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 27.08.24



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «Настольный теннис»
физкультурно-спортивной направленности
возрастная группа: 7 - 17 лет
срок реализации: 4 года**

Составитель: старший
инструктор-методист
Перминова Н.И.

Горноуральский городской округ

2024

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание общеразвивающей Программы	9
2.1.	Учебный план	9
2.2.	Календарный Учебный график	10
2.3.	Рабочая программа первого года обучения	10
2.4.	Рабочая Программа второго года обучения	12
2.5.	Рабочая Программа третьего и четвертого годов обучения	13
2.6.	Оценочные материалы	14
3.	Методические материалы	16
3.1.	Подводящие упражнения для всех годов обучения	16
3.2.	Подводящие упражнения для выполнения ударов	23
3.3.	Способы обучения основным ударам в настольном теннисе	26
4.	Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий	27
5.	Методические рекомендации по технике безопасности и профилактики травматизма	29
6.	Материально-техническое обеспечение Программы	31
	Список литературы	35
	Приложения	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Настольный теннис» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «настольный теннис» в МБУ ДО ДЮСШ (далее – учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бадминтон» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» ГГО (далее – ДЮСШ)

Актуальность

Данная программа способствует формированию культуры здорового образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации бадминтона среди детей. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма. На занятиях учащиеся получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

Новизна программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих

заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

Занятия настольным теннисом содействуют: укреплению здоровья, закаливанию организма обучающегося; всестороннему физическому развитию; воспитанию морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности, трудолюбию, инициативности, находчивости, воли к победе, чувства товарищества и коллективизма) и важнейших физических характеристик (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению работы мышечной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем. У детей формируются практические умения и инструкторские навыки, устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Обучающиеся привлекаются к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой. Занятия бадминтоном выступают как эффективное средство привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, делая их уверенными в себе, умеющими преодолевать социальные трудности и психологические барьеры, готовят их к различным жизненным ситуациям.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Программа рассчитана на спортивно-оздоровительные группы (далее - СОГ). СОГ формируются как из вновь поступивших на обучение в ДЮСШ, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки.

В СОГ зачисляются дети от 7 до 17 лет, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям. Для зачисления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Настольный теннис» прохождение процедуры индивидуального отбора не предусматривается.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Срок обучения – 4 года.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 7 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – до 20 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная

Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся посредством привлечения их к тренировочной и соревновательной деятельности в секции «Настольный теннис».

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Отличительные особенности программы. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Планируемые результаты освоения Программы

К концу 1-го года обучения

умения, 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

знания правила игры и способ начисления очка при игре на
счет;
 правила безопасного поведения во время занятий и
соревнований по настольному теннису

К концу 2-го года обучения

умения, демонстрировать все умения, приобретенные за 1-
навыки 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,
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»;
 самостоятельно проводить короткие
соревновательные игры на счет
знания терминология, организация мест проведения
занятий, правила игры;
 способы и правила оказания доврачебной помощи
при травмах, вывихах и растяжениях

К концу 3-го года обучения

умения, демонстрировать умения, приобретенные за
навыки 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;

вести счет во время соревнований;

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

знания правила и методы регулирования физической нагрузки;
методика выполнения контрольно-тестовых упражнений

К концу 4-го года обучения

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

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 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 переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой

знания организация соревнований по настольному теннису;

порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;

методика выполнения технических элементов;
методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

2. Содержание общеразвивающей Программы

Учебный план

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
		Количество часов в неделю			
		6	6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	122	107	100	92
3.	Специальная физическая подготовка	20	33	33	36
4.	Технико-тактическая подготовка	110	112	115	120
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	4	4
	Итого	264	264	264	264

Формы промежуточной аттестации:

выполнение комплекса контрольных упражнений;

тестирование; опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество часов	Каникулы
1-й	1 сентября	5 июля	44	264	
2-й	1 сентября	5 июля	44	264	
3-й	1 сентября	5 июля	44	264	
4-й	1 сентября	5 июля	44	264	

2.3. Рабочая программа первого года обучения

Вводное занятие

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Игра «Настольный теннис»

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена Уход за одеждой, обувью. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости.

Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по физической подготовке.

Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса

Теоретические занятия

Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиции. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом; шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером или партнером.

Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счета в игре, знакомство с протоколом. Работа со счетчиками вовремя проведения матча.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом. Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время.

Практические занятия: Общая физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

Сдача нормативов по физической подготовке обучающихся.

Специальная физическая подготовка. Виды приеме мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажеров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнером. Игра на столе с тренером или партнером. Жонглирование мяча. Игра на счет. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

Сдача нормативов по технической и физической подготовке.

Заключительное занятие

Беседа.

Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники игры. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (каникул).

2.4. Рабочая программа второго года обучения

Вводное занятие

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Практическое занятие

Длительное удержание мяча в игре.

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям

Теоретические занятия

История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Популярность настольного тенниса. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Новейшие технологии в настольном теннисе. Гигиена спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Профилактика вредных привычек. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по технической и физической подготовке.

Техника и тактика игры в настольный теннис

Теоретические занятия

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Тактика в одиночных и парных встречах. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Юношеские разряды по настольному теннису. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Выполнение тактических приемов в одиночных и парных встречах.

Сдача нормативов по технической и физической подготовке.

2.5. Рабочая программа третьего и четвертого годов обучения

Вводное занятие

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Практическое занятие

Свободная игра за теннисным столом.

Овладение техническими приемами на уровне умения и навыков

Теоретические занятия

Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Достижения теннисистов России на мировой арене. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по технической и физической подготовке.

Техника и тактика игры в настольный теннис

Теоретические занятия

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Базовая тактика: выбор тактики игры, прием мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Краткие сведения о тактике игры в парных встречах. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Выполнение упражнений по базовой тактике: выбор тактики игры, прием мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением.

Сдача нормативов по технической и физической подготовке

Заключительное занятие

2.6. Оценочные материалы

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:

- ✓ представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счета в игре, основные правила игры;
- ✓ знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами справа по диагонали, игра накатами слева по диагонали, сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;
- ✓ умение играть на счет (по действующим правилам);
- ✓ умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- ✓ выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста, пола обучающегося: поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжок в длину с места.

Критерии оценки знаний и умений второго года обучения:

- ✓ знание истории развития настольного тенниса;
- ✓ знание и умение выполнять технические приемы: игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накатом в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;
- ✓ выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста, пола обучающегося: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места.

Критерии оценки знаний и умений третьего и четвертого годов обучения:

- ✓ знание современных технологий в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);
- ✓ умение выполнять технические приемы: игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накатом в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;

✓ выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста, пола обучающегося: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места.

Таблица 3

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки до года обучения		Норматив для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3 x 10 м	с.	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.1	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
1.2	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			35	30	45	40

3. Методические материалы

Подводящие упражнения (для всех годов обучения)

Настольный теннис является сложно-координационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы учащихся с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый занимающийся 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.

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

Отбивание ладонью:

Об пол правой или левой рукой.

О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.

Внутренней или тыльной стороной ладони.

С чередованием двух сторон ладони.

На уровне: середины голени, колена, середины бедра.

Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.

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.

Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.

Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.

То же под ногой.

Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

Подбивание на ладони:

Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.

Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д.

Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.

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:

Отбивание мяча заданного цвета (только оранжевый или только красный).

Руками: ладонью, локтем, плечом.

Ногами: лодыжкой, коленом.

Грудью, головой, спиной.

Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

Катание мяча:

На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.

Ладонями катать мяч вправо-влево (мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).

Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.

По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.

Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину.

Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.

Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.

Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

Ловля мяча:

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

Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.

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.

Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.

Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.

Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз.

Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.

В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.

Впарах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.

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:

Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.

По стене вертикально вверх правой или левой рукой.

По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.

По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.

Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.

Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед; правой и левой рукой; можно в парах.

Передача мяча:

Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.

Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.

В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.

В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.

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:

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.

В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

Касание мяча:

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.

В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

Метание мяча:

На дальность одной и другой руками.

Выше-ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).

Ближе-дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.

Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.

Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.

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:

Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.

Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).

Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.

Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

Упражнения с двумя мячами:

На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.

На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.

На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.

На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.

В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.

Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони навверх (как корзинка), вниз.

Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.

Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.

Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.

Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.

Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.

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.

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.

То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).

«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.

В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.

Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.

В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

Общеразвивающие упражнения с ракеткой:

Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.

Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.

То же в наклоне туловища 90°.

Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.

Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.

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.

Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.

Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.

Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.

Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.

Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

Упражнения для развития моторики рук:

Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).

Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).

То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.

Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.

Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.

Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.

Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Упражнения с мячом и ракеткой

Удержание мяча на ракетке:

Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.

То же, двигаясь боком и спиной.

То же, бегом.

То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.

Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.

«Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч ни разу не отскочил от игровой поверхности.

«Горячая картошка». В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.

«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:

Катание мяча до линии и обратно.

То же, двигаясь правым и левым боком.

То же, бегом.

То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.

Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.

Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.).

В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.

Катание мяча ударом справа с сопровождением.

Катание мяча ударом слева с сопровождением.

Катание мячей с различным отскоком и весом.

Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

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

Отбивания мяча:

Отбивание мяча об пол.

Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.

Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.

Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол

Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.

Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.

Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.

Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.

Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).

Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.

Подбивание мяча ребром ракетки.

Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.

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:

«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.

Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.

Катание серии мячей (5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.

Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия-диагональ).

«Салют». Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.

Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.

«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.

«Гольф». Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

Упражнения с двумя ракетками:

Переключать мячи двумя ракетками.

Подбрасывать мяч с низу вверх двумя ракетками.

Катить два мяча двумя ракетками по прямой.

Катить два мяча по кругу вокруг себя.

Носить два мяча на двух ракетках.

Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.

Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.

Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.

В паре – носить мячи на ракетках.

Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.

Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.

Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.

Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой – кинуть вперед.

3.2. 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:*

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

Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.

Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.

б) *Фиксация точки удара:*

Удары по удочке.

Удары по мячу, закрепленному на спице.

Удар по удочке с закрытыми глазами.

Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).

Игра утяжеленным мячом.

Игра с чередованием: утяжеленным - облегченным мячом.

Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.

Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Тренер-преподаватель подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.

Имитация удара со счетом «Раз» – замах, «Два» – удар (с фиксацией точки удара).

Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

в) *Сопровождение мяча:*

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.

Имитация удара на три счета: «Раз» – замах, «Два» – удар.

Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

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

Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.

То же с выносом ракетки вперед.

Наброс одиночных ударов из-за спины.

Имитация работы ног при ударе.

Наброс одиночных ударов с руки.

Наступать на монетку носком ноги при ударе.

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:

Концентрация на мяче.

Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».

Вратарское упражнение.

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.

Имитация по удочке с фиксацией точки удара.

Имитация по мячу на спице.

Блокировка мячей различного размера и веса.

Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.

Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.

Выполнение имитации ударов легкой-тяжелой ракеткой.

Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.

Выполнение ударов с чередованием по тяжелым-легким мячам.

Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.

Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

Имитация удара впереди у заданной линии.

Шаг вперед через линию при имитации удара.

Шаг при ударе на следы.

Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.

Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи:

а) Концентрация на мяче:

Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).

Подброс мяча вверх до отметки на стене.

Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.

Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

б) Фиксация точки удара:

Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.

Удары по удочке. Смотреть в точку удара.

«Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.

Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

в) Закрепление движения руки:

Метание теннисного мяча правой и левой руками.

Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.

Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов:

Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.

Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.

Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.

Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.

Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.

Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.

Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.

Выполнять удары накато́м справа и слева на тренажере «колесо».

Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.

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

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением:

Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.

Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.

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

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

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.)

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

Катание мяча по коридору из двух канатов.

Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.

Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.

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

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

Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.

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

То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).

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:

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

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

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

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

3.3. Способы обучения основным ударам в настольном теннисе

Для обучения группы учащихся 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 учащиеся располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к тренеру-преподавателю. Показ идет в зеркальном отражении, тренер-преподаватель демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем учащимся, особенно при объяснении нового материала, тренер-преподаватель перемещается относительно строя занимающихся: 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 учащихся (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а тренер-преподаватель демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

4. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Настольный теннис – индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений

возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно - проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте, так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса сопределиением лучшего спортсмена. В этом возрасте учащиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренером-преподавателем.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с учащимися этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.; в 14-15 лет тренеру-преподавателю следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие

скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы – перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

5. Методические рекомендации по технике безопасности и профилактике травм

Тренировочные занятия часто проводятся в условиях ограниченного пространства при одновременном нахождении в спортивном зале значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер-преподаватель. Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в спортивном зале: точное выполнение заданий тренера-преподавателя, особое внимание при выполнении ударов, исключаящее попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера-преподавателя.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению юных спортсменов тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из детей может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм обучающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Тренер-преподаватель должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его учащиеся были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм

возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера-преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключаящей работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

- ✓ качественно проводить разминку;
- ✓ мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- ✓ следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;
- ✓ следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- ✓ постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

6. Материально-техническое обеспечение Программы

ТВОИ СПУТНИКИ

Для игры в настольный теннис необходимо несложное оборудование: ракетки, мяч и стол с сеткой

Стол

Стол имеет форму прямоугольника, длина которого – 2740 мм, ширина – 1525 мм. Высота от поверхности стола до пола площадки – 760 мм. Поверхность стола должна быть в строго горизонтальном положении,



гладкой, ровной и создавать равномерный отскок мяча, выпущенного с высоты 305 мм, на высоту от 200 до 230 мм. Поверхность стола должна быть матовой, темно-зеленого (возможно – темно- синего) цвета, с белыми линиями по контуру стола, шириной 20 мм и средней белой линией, шириной 3 мм, идущей параллельно длинным сторонам стола.

Стол может быть разборным по линии сетки. При неразборных столах должна быть отметка середины для правильной установки сетки. (см. Рис. 1)

Сетка

Сетка натягивается параллельно коротким сторонам стола. Длина сетки–1830 мм, высота– 152,5мм, цвет-темно-зеленый. Плетеная сетка должна иметь квадратные клетки со стороной 13 – 15 мм, а верхний край сетки, высотой 15 мм, должен быть белого цвета. Нижний край сетки должен по всей длине (кроме выносов) примыкать к столу. Концы сеток примыкают к стойкам, отступающим на 152,5 мм каждая от боковых граней стола. Диаметр (ширина) стоек – не более 22 мм. (см. Рис.1).

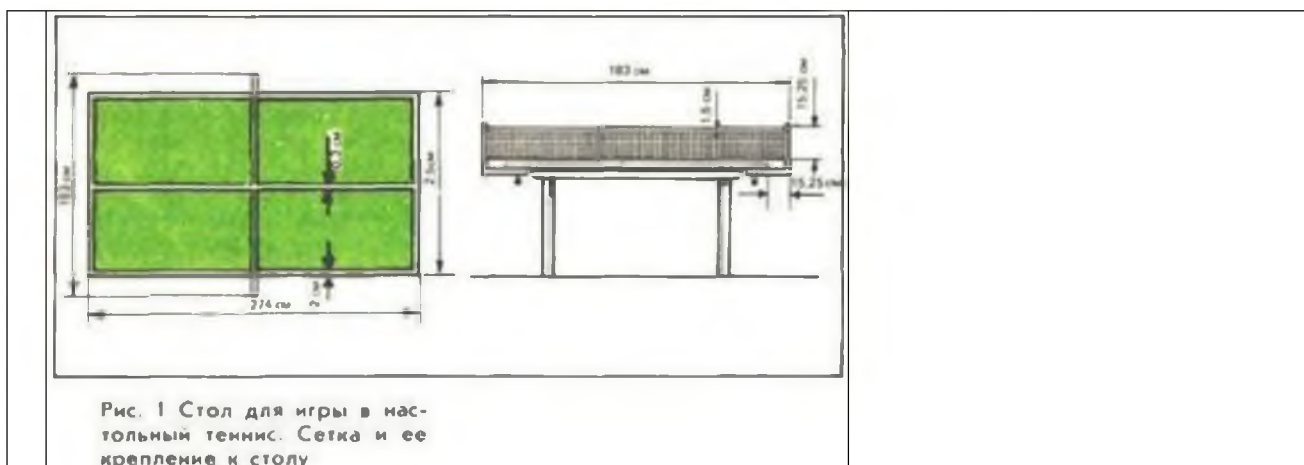


Рис.1. Сетка для игры в теннис.

Мяч

Выполняется из матового целлулоида (пластика с адекватными качествами). Мяч должен быть круглым, с гладкими швами, обе половины должны быть равными по толщине и упругости стенок. Диаметр мяча (установленный с 1 октября 2000 года) – 40 мм, вес – 2,55 г.

Ракетка

Ракетка может быть любых размеров, формы и веса. Основание ракетки должно быть сплошным, выполненным из одного куска фанеры (доски), одинаковой толщины и иметь ровную и твердую поверхность (см. Рис.2)



Рис. 2 Ракетка для игры в настольный теннис.

Основание ракетки может иметь накладки с одной или с обеих сторон. Они могут быть изготовлены:

- а) из одного слоя резины, на наружной поверхности которой расположены пупырышки. Общая толщина накладки (подкладка плюс пупырышки) не должна превышать 2 мм;
- б) из двух слоев: губчатой резины и резины с пупырышками (последние могут быть обращены вверх либо внутрь). Общая толщина двухслойной накладки не должна превышать 4 мм (включая высоту пупырышек) (см. рис.3).

Количество пупырышек, равномерно распределенных по всей площади наклейки, должно находиться в пределах от 10 до 50 штук на 1 см².

Поверхности наклеек (либо открытой стороны основания) должны иметь окраску двух цветов: одна (любая) из сторон – ярко-красного цвета, вторая – черного.

Наклейка

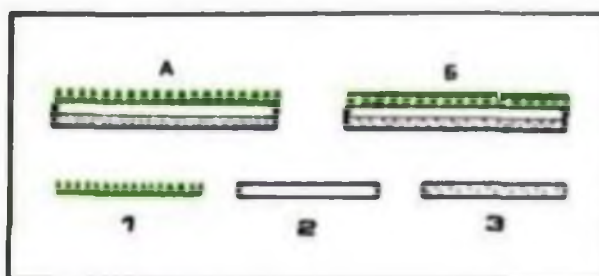


Рис. 3. Наклейки для игры в настольный теннис:
А — прямой «сэндвич», Б — обратный «сэндвич»

Рис.3. Наклейки для игры в настольный теннис.

Игровая площадка

Игровая площадка для теннисистов довольно просторная — 12—14 метров в длину и 6—7 в ширину. А дома или в школе она может быть минимальная — 7,75 X 4,5 метра. Такие размеры рекомендуются правилами соревнований.

Главное, чтобы она была хорошо освещена и имела нескользкий пол. Таковую, а в будущем и побольше площадку нужно научиться здорово «атаковать» ногами.

Если можно поставить несколько столов, то их располагают на расстоянии не менее 2 м друг от друга. А чтобы с соседних столов не залетали мячи, площадку ограждают бортиками темного цвета высотой 75 см.

Форма игроков

Форма игроков. В какой же одежде лучше играть? Традиционная спортивная форма игроков в настольный теннис темного цвета футболка с короткими рукавами и шорты для мальчиков и спортивная юбка или шорты для девочек, а на ногах — носки и спортивная обувь. Главное, чтобы она была удобной, не сковывала движений и хорошо впитывала влагу. Не надевайте рубашку или кофту светлого тона (белого, светло-желтого и т. п.), а также пеструю одежду — на таком фоне трудно следить за мячом. На ноги рекомендуется легкая обувь на резиновой подошве — кроссовки, кеды, полукеды. Такая обувь позволяет хорошо тормозить при резких быстрых перемещениях.

Список литературы

Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989

Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

Разминка

Неотъемлемой частью ОФП и СФП является разминка. Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить организм человека к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов.

Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру.

Разминка у них состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом.

Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения. Во время разминки мышцы разогреваются, а, следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования.

В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т.д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отрабатывали, и будете применять в игре.

Не следует забывать, что разминка оказывает большое влияние на психику: помогает устранить избыточное волнение перед встречей,

особенно в первые ее минуты; регулирует предстартовое и стартовое состояния, особенно если вы устроили соревнование. Начинайте с ходьбы или легкого бега, затем сделайте несколько упражнений для малых мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных. Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем — нижней.

Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, ощущение тепла в мышцах.

Предлагаем ряд упражнений, на основе которых вы можете составить разминочный комплекс. Упражнения расположены в порядке возрастающей трудности.

Упражнения в беге (рис. 3)

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3–5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременным правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами ("лезгинка"): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то - сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения (рис. 4)

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
 2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
 3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
 4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
 5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
 6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
 7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
 8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
 9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди.
 10. Прыжки на обеих ногах через скамейку.
-

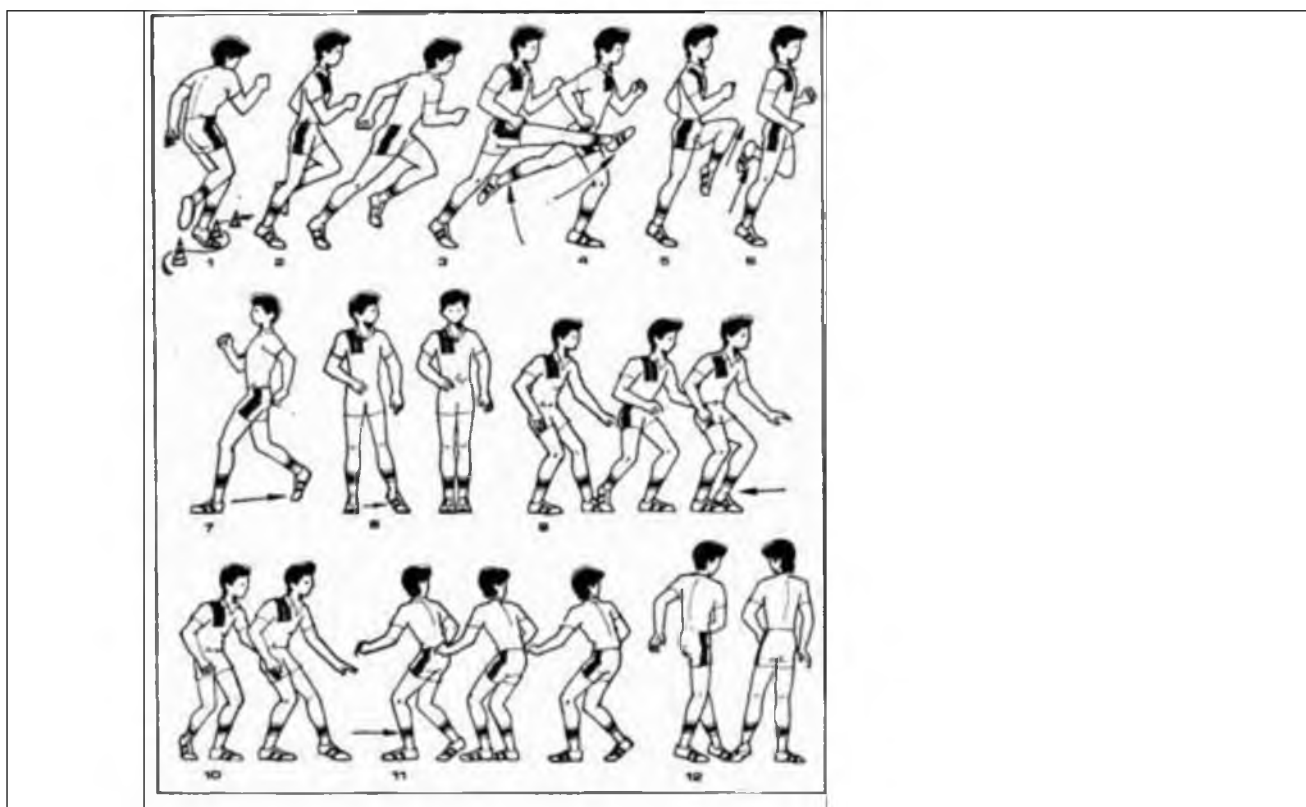


Рис. 3. Беговые упражнения

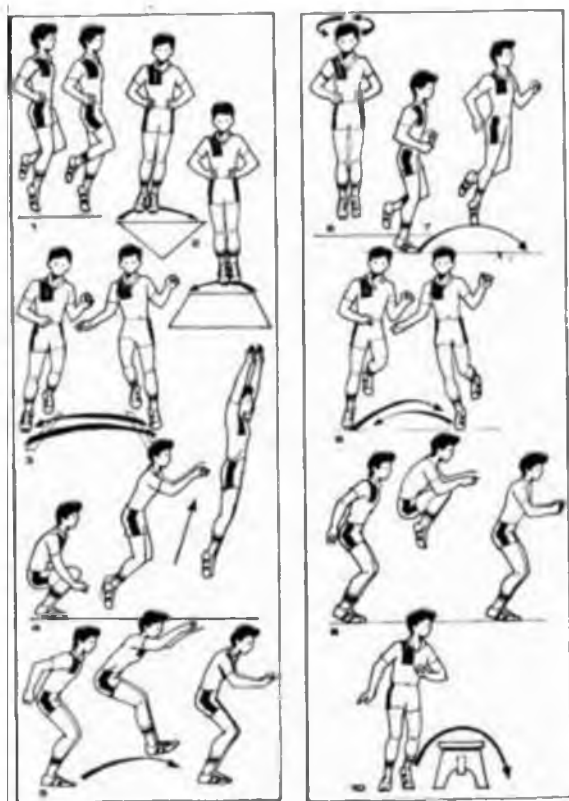
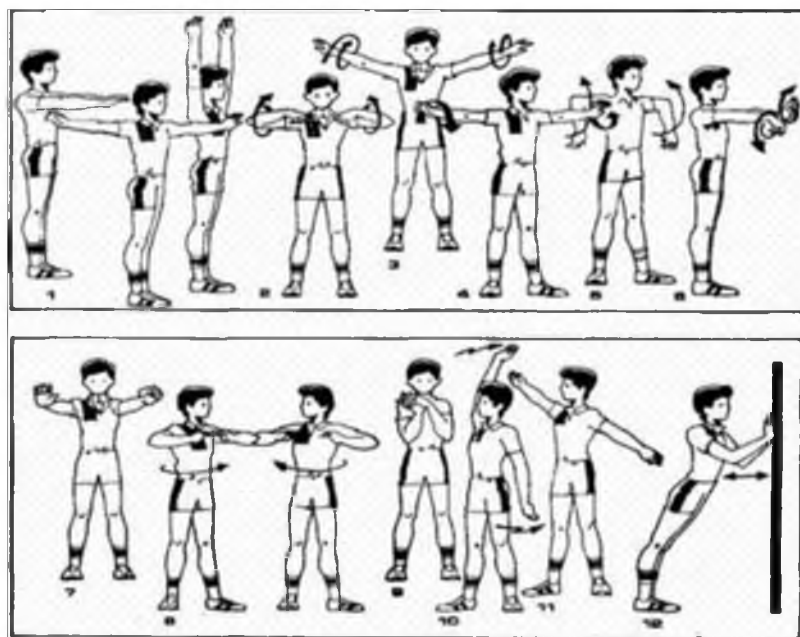


Рис. 4. Прыжковые упражнения

Упражнения для мышц рук (рис. 5)

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую стороны, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
9. Сцепить кисти в "замок" — разминание.
10. Правая рука вверх, левая вниз — рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.



Упражнения для мышц рук (рис. 5)

Упражнения для мышц туловища (рис. 6)

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение 8, но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.
19. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
20. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
21. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
22. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
23. То же, но руки за головой.
24. То же, но руки вверх.
25. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
26. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног (рис. 7)

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60–80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

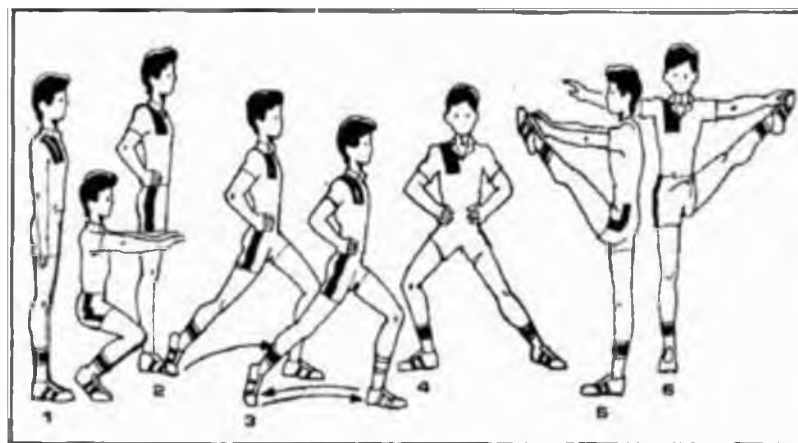


Рис. 7. Упражнения для мышц ног

Разминочный комплекс упражнений в движении

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе — круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе — рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая — вниз, на каждый шаг смена положения рук.
6. На два шага — рывки руками перед грудью, на третий — руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны — вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе — на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.

9. Руки на поясе, в ходьбе — на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку — вверх.
10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой — несколько пружинистых покачиваний.
11. Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.
15. Важной составной частью разминки является выполнение имитационных упражнений.

Приложение 2

Подвижные игры, эстафеты

1. **"Займи место"** В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала

выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

2. "Кто раньше" Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

3. «Вышибалы» Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

4. «Передай мяч» Дополнительно: мячи У капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. . Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

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. «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.

3. «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;

4. «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.

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

1. «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.

2. «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. 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.

3. «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.

4. «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.

Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке.

1. «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».

2. «Гонки с мячами». Дети делятся на две команды. На команду - один мяч. Расположение команд - на противоположных углах площадки как для

круговых эстафет.

Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

3. «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.

4. «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.

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.

Игры, которые помогут в физической и технической подготовке к игре.

1. «Прыгающая обезьянка». Низко присядь и прыгай, подгибая под себя ноги, наподобие маленькой веселой обезьянки.

2. «Марионетка». Приходилось ли тебе видеть марионетку, которую дергают за веревочки? Присядь на кончиках пальцев, резко подскочи вверх, выбрасывая руки и ноги в стороны, и опять присядь.

Это тяжелое упражнение — сможешь ли ты двигаться, как марионетка?

3. «Прыжки с мячом». Зажми мяч между ступнями и выполняй прыжки, опираясь на внешнюю сторону ступней. Старайся не уронить мяч, но если он все-таки упадет, лови его ногами, а руками не дотрагивайся.

4. «Воробушек». Знаешь, как передвигается воробушек? Он не ходит так, как мы, а прыгает сразу на обеих лапках. Попробуй и ты, разведя руки в стороны, так попрыгать.

5. «Бедный воробушек». Воробушек сломал ножку. Теперь он может прыгать только на одной. Представь себе, как ему трудно. Попробуй и ты попрыгать на одной ноге. Вторую ногу согни и крепко придержи рукой.

Игры на точность, глазомер, формирование технических навыков.

1. **«В цель».** Игра на точность ударов, отрабатываемую на различных небольших мишенях, которые могут быть нарисованы на стене, столе, асфальте.
2. **«Сила есть!».** Проверь силу своих ударов, играя у стены. Оценка силы — по величине отскока мяча.
3. **«Бадминтон».** Играй с кем-нибудь в паре мячом не на столе, а в воздухе.
4. **«Карусель».** Эту игру проводят, когда игроков больше, чем можно разместить у стола. «Карусель» — хорошая разминка перед тренировкой. Вначале должно быть равное количество игроков по обе стороны стола. Тот, кто находится с правой стороны стола, отбивает мяч и бежит на другую сторону (против часовой стрелки), и т. д. Подачу выполняют с той половины стола, за которой остается меньшее количество игроков. Допустивший 1 ошибку (или 2, 3 ошибки — как сами договоритесь заранее) из игры выбывает. Оставшиеся в конце игры двое решают спор, кто станет победителем — чемпионом «карусели».
5. **«Мельница».** Здесь соревнуются 2 команды. Сделавший удар игрок не бежит на другую половину стола, а занимает место в конце очереди со своей стороны.
6. **«Все против одного».** Стоящие в очереди игроки отражают мяч поочередно. Победитель играет партию с тем, кто боролся один со всеми.
7. **«Порази цель».** На стол кладется какой-нибудь предмет, например коробок спичек, теннисный мяч и т. д. Его надо сбить. Удары наносятся игроками поочередно. Побеждает тот, кто попадает в цель.
(Возможно, целиться в такие мелкие предметы, как, например, пятикопеечная монета, и не стоит, хотя... японские мастера прекрасно выполняют удары, попадая мячом с одного стула на другой.)

Приложение 3

Упражнения на развитие гибкости



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992907

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026