

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бавленская средняя школа имени Героя Советского Союза Рачкова П.А.»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Бавленская средняя школа»
от 30.08.2024 г. № 87

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Теннис"

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Коновалов Роман Алексеевич,
учитель физической культуры

п. Бавлены, 2024г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» физкультурно-спортивной направленности разработана с учетом следующих документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Положение МБОУ «Бавленская средняя школа» о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень реализации программы - стартовый уровень

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений,

скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Тогда как, при приеме детей в ДЮСШ и ДЮСШОР, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно, координационной способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности 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.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения нарушений требований законодательства РФ, девиантного поведения детей и подростков.

Адресат программы.

данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 лет до 12 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (настольный теннис), укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в настольном теннисе, как виде спорта. При дальнейшем совершенствовании своего спортивного мастерства, такие дети могут и должны реализовать свои возможности на соревнованиях и турнирах различного уровня, результатом чего будут их личные спортивные успехи и достижения.

Объем программы. Общее количество учебных часов, необходимых для ее освоения, составляет 35 часов в год.

Сроки освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режимы занятий.

Форма обучения по программе очная (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ). Основная форма подачи учебного материала – занятия: комбинированные, тренировочные занятия, соревнования, игры.

1 год обучения:

1 занятие в неделю по одному академическому часу.

Количество учащихся в группе: 12-20 человек;

Состав групп – разновозрастный. При дифференциации групп учитывается возраст, уровень физической, технической и тактической подготовленности, индивидуальные особенности занимающихся.

Цель программы: создание условий для формирования физической культуры личности подростков посредством включения их в физкультурно-оздоровительную деятельность на занятиях теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам игры в настольный теннис;
- обучить основным технико-тактическим действиям в теннисе;
- способствовать приобретению навыка решения игровых тактических задач;
- познакомить с правилами и методикой судейства в теннисе.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных способностей учащихся в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями занимающихся.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию спортивной этики, умения взаимодействовать в коллективе;

- способствовать профориентации учащихся в спорте.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Беседа. Опросы.
2	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		Беседа. Опросы. Наблюдение и контроль за выполнением настоящих инструкций.
3	Техническая подготовка.	10	1	9	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
4	Тактическая подготовка.	10	1	9	Наблюдение. Выполнение тактических умений. Текущий контроль.
5	Игровая подготовка	10		10	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
6	Контрольные упражнения	3		3	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	35	4	31	

Содержание учебного плана

Тема: Вводное занятие. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Тема: Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Тема: Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Тема: Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Тема: Контрольные упражнения.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

Планируемые результаты

Образовательные:

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.
- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

Развивающие:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.

Воспитательные:

- овладеют навыками общения в коллективе.
- овладеют спортивной этикой.

Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий – 2 сентября 2024 г.

Окончание занятий – 23 мая 2025г.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 35 недель.

Режим работы: занятие 1 раз в неделю

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения** :

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;
4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

Формы организации образовательного процесса для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

Материально-техническое обеспечение:

Материально техническое обеспечение:

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 3 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

Дидактическое обеспечение программы :

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе»;
- Технические средства обучения (компьютер, принтер).

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы обеспечивается учителем физической культуры.

Формы аттестации

В программе выделяются различные виды контроля:

Текущий проводится после каждого занятия в форме опросов, выполнения контрольных упражнений;

Промежуточный – по окончании разделов, в форме мини-соревнований, выполнения разрядных норм, сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (проводятся 2 раза в год).

Итоговый: участие в школьных соревнованиях.

Оценочные материалы

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Диагностический инструментарий

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (приложения 5,6,7).

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Список литературы

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.

Для учащихся и их родителей

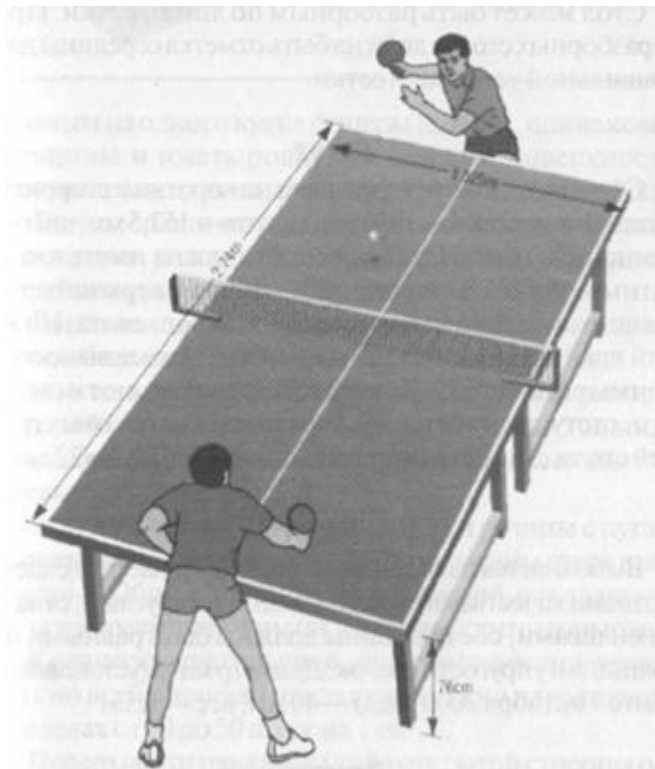
1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989
3. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
4. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

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)

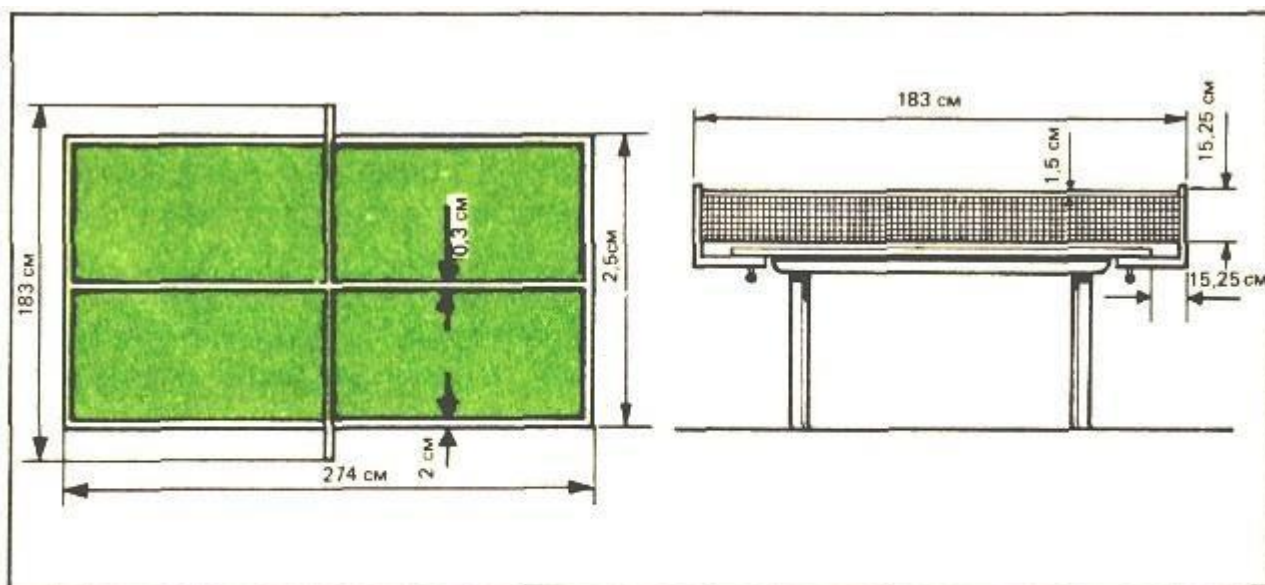


Рис. 1 Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ее крепление к столу

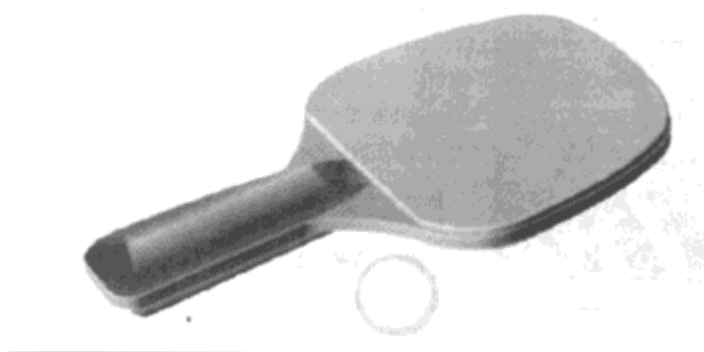
Мяч

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 накладки,

должно находиться в пределах от 10 до 50 штук на 1 см².

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

Накладка

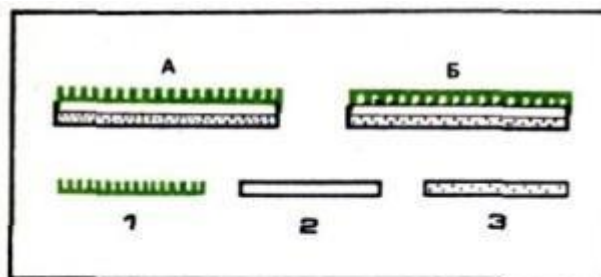


Рис. 3. Накладки для игры в настольный теннис:
А — прямой «сэндвич», Б — обратный «сэндвич»

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. Такую, 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.

Приложение № 2

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 отработывали, 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.

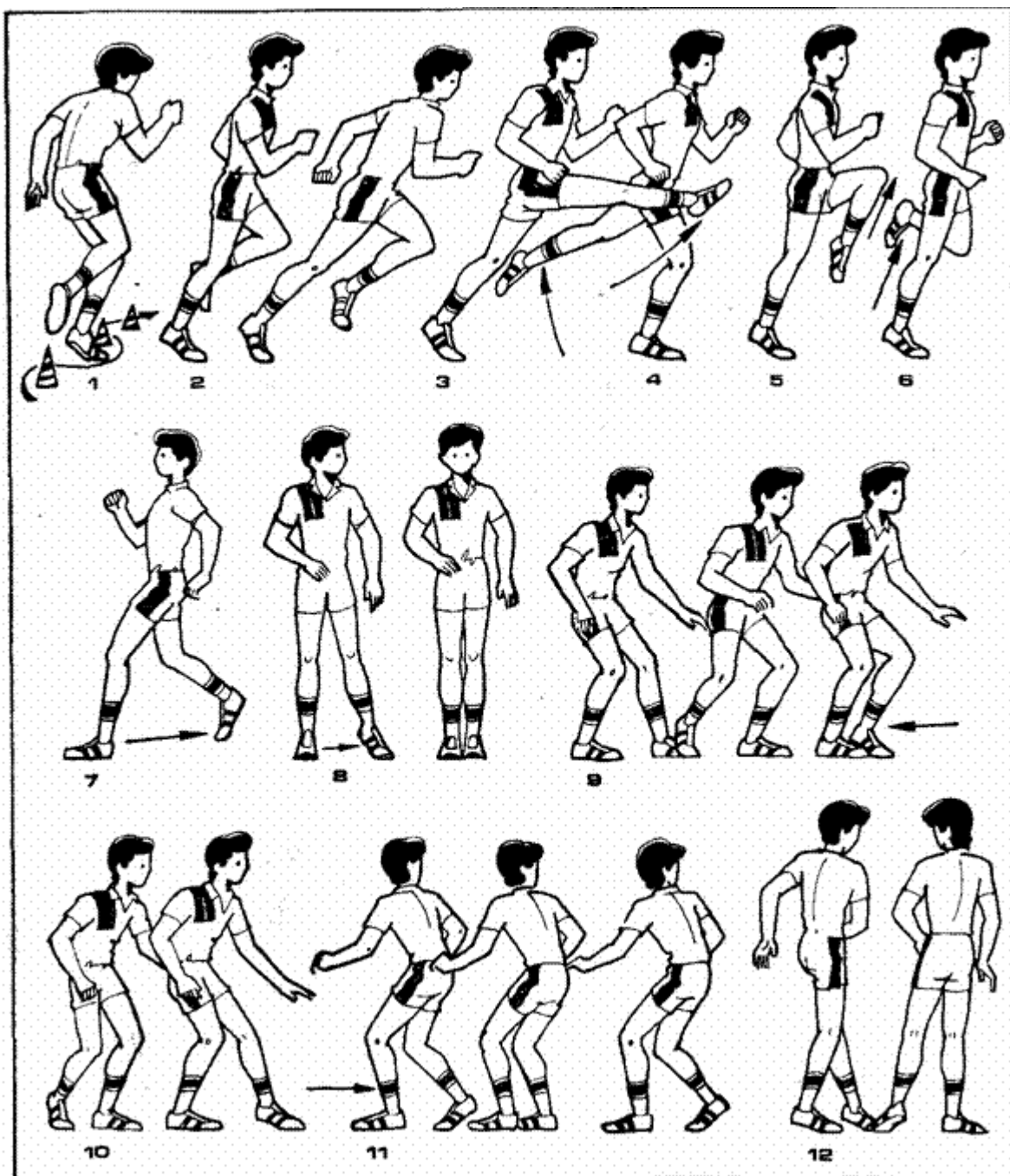


Рис. 3. Беговые упражнения

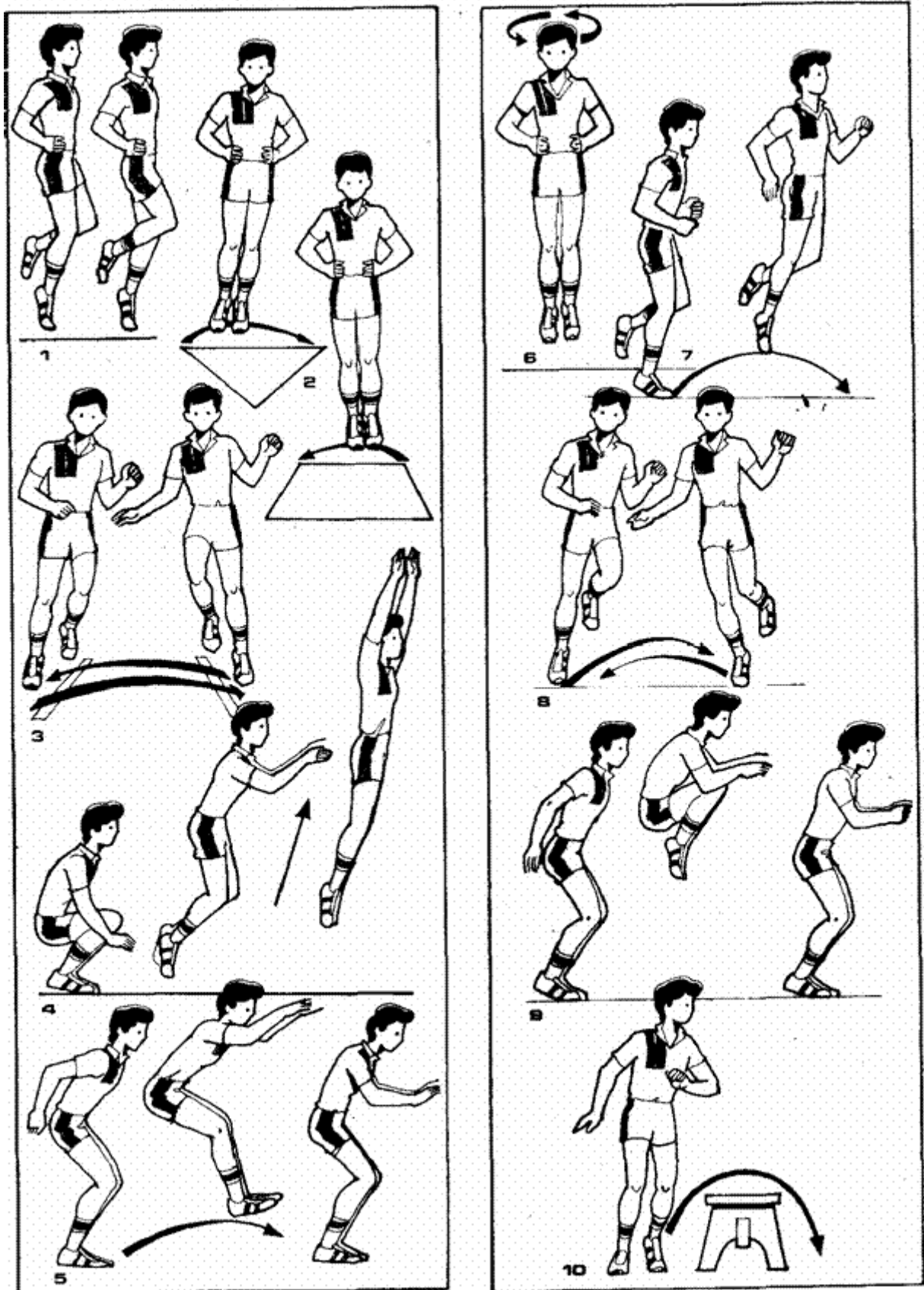
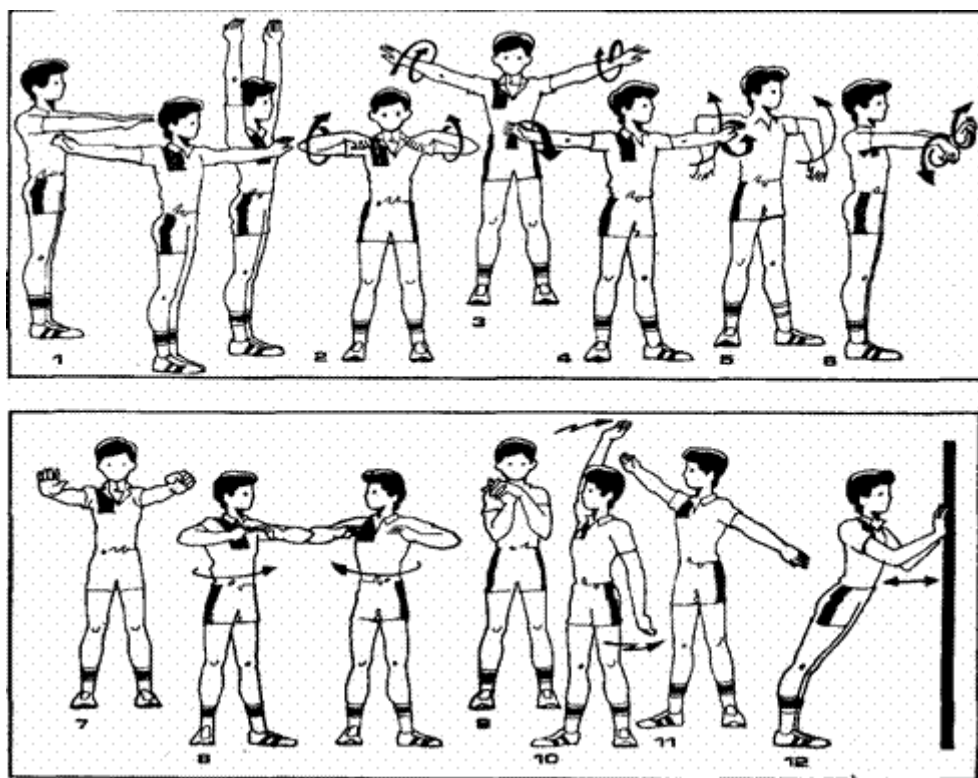


Рис. 4. Прыжковые упражнения

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 вверху 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 вверху, другая внизу — 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 вверху.
 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 вверху, другая внизу — 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 вверху.
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.

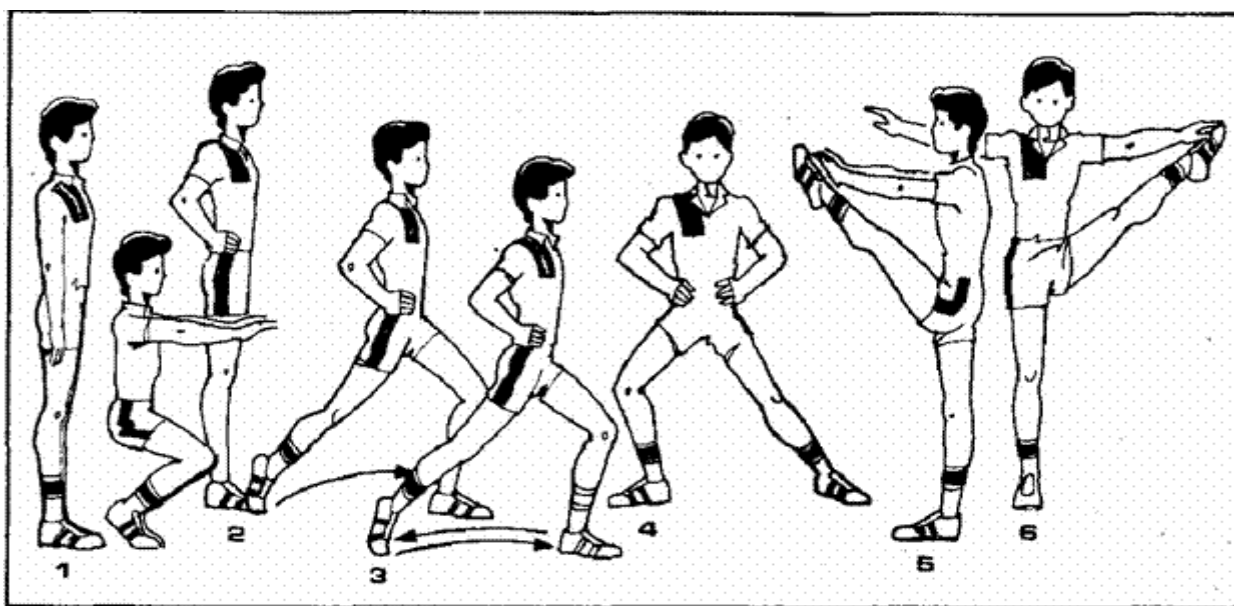


Рис. 7. Упражнения для мышц ног

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 №3

Подвижные игры, эстафеты

"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.

"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.

«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 попытаться 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.

«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:

«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

«**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.

«**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;

«**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.

«**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.

«**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.

«**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.

«**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.

«**Курочки**». Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2, 3, 4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «листочек» (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 мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

«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.

«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.

«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!

«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.

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

«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?

«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.

«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.

«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.

«В цель». Игра на точность ударов, отрабатываемую на различных небольших мишенях, которые

могут быть нарисованы на стене, столе, асфальте.

«Сила есть!». Проверь силу своих ударов, играя у стены. Оценка силы — по величине отскока мяча.

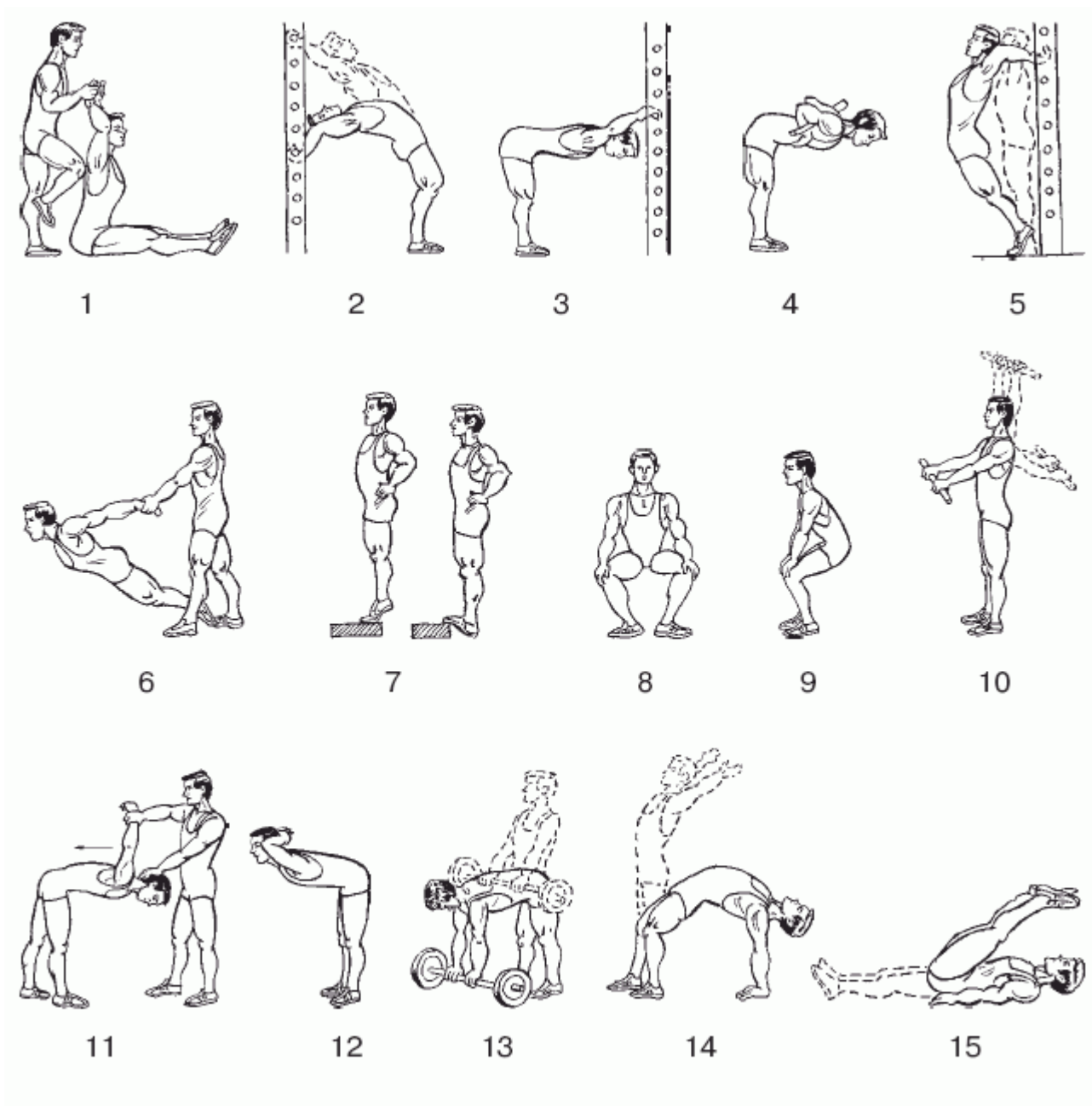
«Карусель». Эту игру проводят, когда игроков больше, чем можно разместить у стола. «Карусель»

— 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».

«Мельница». Здесь соревнуются 2 команды. Сделавший удар игрок не бежит на другую половину стола, а занимает место в конце очереди со своей стороны.

«Все против одного». Стоящие в очереди игроки отражают мяч поочередно. Победитель играет партию с тем, кто боролся один со всеми.

«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.)



Упражнения на развитие равновесия

**Тестовые задания
Теннисные умения для группы 1-го года обучения**

Протокол тестирования

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	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)
ФИО					

Протокол тестирования «ударов срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	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)	
ФИО					

Теннисные умения для группы 1-го года обучения

Протокол тестирования «ударов накатом»

Навыки	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)
ФИО				

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Протокол тестирования «подачи»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

Навыки	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)
ФИО				

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Приложение №6

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

Теннисные умения для группы 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

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

сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «ударов срезкой»

Теннисные умения

Тест « Удар 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

Тест « подача »

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

Приложение №7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
для групп физкультурно-оздоровительного этапа
для ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-12 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень				
			мальчики			девочки	
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)
Скоростные	Бег 30м, с	9	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4
		10	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2
		11	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0
		12	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	9	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6
		10	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1
		11	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7
		12	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130
		10	110	125-145	165	90	125-140
		11	120	130-150	175	110	135-150
		12	130	140-160	185	120	140-150
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	9	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8
		10	1	2-3		3	6-10
		11	1	3-4	5	3	7-11
		12	1	3-4	5	4	8-13

**Нормативы по общефизической подготовке
физкультурно – оздоровительная этапа**

Мальчики

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45
2	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2
4	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31
	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6	Прыжки со ска-калкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14

Девочки

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40
6.	Прыжки со ска-калкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55

**Контрольные нормативы по технике – тактической подготовке
для группы физкультурно – оздоровительная этапа**

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	30 и больше от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 минуты)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 минуты)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	Подача справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	Подача справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Примечание: испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются и заносятся в дневник самоконтроля учащихся

Приложение № 8

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 мяч, 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 правой "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.