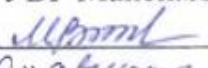


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени Героя России
Шерстянникова Андрея Николаевича
Усть-Кутского муниципального образования**

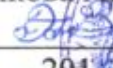
РАССМОТРЕНО :

на заседании
методического совета
протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

заместителем директора
по УВР Максимовой В.А.

«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ СОШ №6
им. Шерстянникова А.Н. УКМО
Эмрих З.С. 
«30» авг 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

для учащихся 10 - 15 лет
срок реализации - 4 года

Абрамова Александра Петровна
Учитель физической культуры

Усть-Кут
2019

Пояснительная записка

Спортивная игра в теннис занимает значительное место в системе физического воспитания и является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития занимающихся.

К числу наиболее популярных спортивных игр относится настольный теннис, который богато насыщен разнообразными движениями и тактическими комбинациями.

Игра в настольный теннис отличается от других игр сочетанием быстрого темпа с высокой точностью попадания мячом. Такая игра требует умения выполнять удары с ходу в процессе свободного, быстрого передвижения.

Сравнительно небольшие размеры стола, большая скорость перемещения мяча, быстрая смена игровых ситуаций требуют от игроков мгновенных ответных реакций на действия противника, высокой координации движений, разносторонней физической и волевой подготовки, умения быстро и правильно оценить игровые ситуации и в связи с этим применять наиболее целесообразные технические приёмы и тактические действия.

Типовых программ по обучению настольному теннису в системе дополнительного образования нет в нашем городе и авторских образовательных программ по этому виду деятельности тоже нет, но есть востребованность и заинтересованность ребят и взрослых к данному виду спорта. Поэтому и была создана дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис», которая является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису.

Данная программа является авторской, так как в основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность по уровню освоения общекультурная.

Новизна программы заключается 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 учащихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что настольный теннис доступен всем, так как играют в него как в закрытых помещениях, так и на спортивных площадках. Выбор спортивной игры «настольный теннис» определился не случайно, в нашем городе

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством

профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техник. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы:

- Развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

Образовательные:

- Приобретение знаний о физической культуре, понимании её значения в жизнедеятельности человека; элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, правилах подвижных и спортивных игр;
- Расширение арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах преподаваемой деятельности, и их дальнейшее совершенствование;
- Освоение процесса игры в настольный теннис в соответствии с правилами спортивных игр.

Развивающие:

- Развитие максимально возможного уровня физической подготовленности;
- Развитие игровой деятельности детей и подростков, направленной на интенсивную специализированную и психологическую подготовку для последующего максимального проявления игровых способностей;
- Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты реакции, гибкости, ловкости и координации движений, общей и мелкой моторики.

Воспитательные:

- Воспитание здорового образа жизни;
- Воспитание чувства дружбы и товарищества, морально-волевых качеств, готовности к взаимопомощи и взаимовыручке;

- Воспитание дисциплинированности, организованности, самостоятельности, морально-этических и эстетических качеств

Выбор спортивной игры – настольный теннис определен ее популярностью в районе, городе, проведением турниров среди школьников на муниципальном, районном и городском уровне, подготовленностью самого педагога.

Этапы реализации программы:

1. **Теоретическая подготовка** содержит основные термины и понятия игры в настольный теннис, историю настольного тенниса и его роль в современном обществе и раскрывает основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.
2. **Общая физическая подготовка**, включает упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; бег; прыжки; подвижные игры с мячом и без мяча.
3. **Специальная физическая подготовка**, при которой применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.
4. **Техническая подготовка** - многократное повторение упражнений с ракеткой и мячом; различные виды жонглирования мячом, удары и др.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 4 года обучения (216 часов в год), для учащихся 10-15 лет. В возрасте 10 – 12 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 13 -15 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата.

Набор в детское объединение свободный, но учащиеся должны предъявить медицинские справки о допуске к занятиям.

Учебные группы комплектуются из обучающихся по смешанному типу. Мальчики и девочки занимаются вместе.

Количество детей в группах:

1 год обучения -15 человек; 2 и 3 года обучения - 12 человек; 4 год обучения -10 человек

Занятия проводятся три раза в неделю по 3 часа (9 часов в неделю)

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений. При правильно организованном учебно-воспитательном процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

Структура занятия:

- Вводный инструктаж по технике безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям на занятиях по настольному теннису.

- Разучивание различных приёмов и атак.
- Закрепление полученных знаний на практике.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки.

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

Учащиеся 1 года обучения должны знать:

Историю развития настольного тенниса;

- Оборудование и инвентарь;
- Правила и приемы игры;
- Основные удары и др.

Уметь:

- Совершенствовать приемы игры в тактических действиях, в одиночных и парных встречах;
- Применять разнообразные способы подачи и их приемы, удары, передвижения;
- Планировать тактические действия.

Учащиеся 2 года обучения должны знать:

- Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра).
- основные удары в настольном теннисе

Уметь:

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

Учащиеся 3 года обучения должны знать:

- историю настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета
- направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая).
- понятие длинного и короткого удара.
- тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.

Уметь:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- провести разминку перед занятием по настольному теннису
- оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.
- 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;

Учащиеся 4 года обучения должны знать:

- о точке удара, выполнять удар всредней и низкой точках отскока мяча;
- о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.
- о здоровом образе жизни.
- понятия об очке, партии, встрече, командном матче.
- подвижные игры, упражнения на гибкость.
- тактику одиночной игры, тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.
- порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

Уметь:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом;
- демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи.
- Демонстрировать простейшие тактические комбинации.
- выполнять атакующие и завершающие удары.
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- переводить мяч при игре с соперником, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой; уметь

Занятия в настольный теннис совершенствует быстроту движений, скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, способствует концентрации и переключению внимания. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях.

В конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке, упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольным нормативам, приведенным в программе.

Учащиеся в течение учебного года принимают участие не менее чем в двух соревнованиях и участвуют в соревновании внутри объединения не менее 2-4 встреч.

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога.

Требования по подготовке:

1. Ответы на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал);
2. Участие внутри объединения в соревнованиях.

Итогом обучения по данной программы является вручение учащимся дипломов, грамот, сертификатов.

Учебно-тематический план

1 год обучения

Для учащихся 10-12 лет

6 часов в неделю

№	Разделы	Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)
1.	Теоретическая подготовка	12	6	6
1.1.	Вводное занятие	3	1	2
1.2.	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса	3	1	2
1.3.	Первая помощь при травмах.	3	2	1
1.4.	Правила игры	3	2	1
II.	Физическая подготовка	72	11	61
2.1.	Общее понятие об игре.	9	2	7
2.2.	Упражнения для определения координации движений	15	3	12
2.3.	Упражнения для определения гибкости	15	3	12
2.4.	Упражнения для определения ловкости	15	3	12
2.5.	Основные виды вращения мяча	9		9
2.6.	Виды ударов	9		9
III.	Техническая подготовка	54	7	47
3.1.	Основы техники игры	12	3	9
3.2.	Поддачи, подрезки, накаты	12	1	11
3.3.	Различные моменты удара по мячу	9	1	8
3.4.	Сочетание ударов	9	1	8
3.5.	Основы тактики нападения и защиты в одиночных играх	12	1	11
IV.	Тактическая подготовка	51	6	45
4.1	Общее понятие о тактике в игре	9	2	7
4.2	Тактика одиночных встреч	9	2	7

4.3	Тактика и техника парных встреч	9	2	7
4.4	Планирование тактических действий	9		9
4.5.	Значение начальной расстановки игроков	6		6
4.6.	Тактика игроков в смешанных парных играх	9		9
V.	Соревнования	15	3	12
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований	9	3	6
5.2.	Контрольные испытания	6		6
VI.	Воспитательная работа	9		9
6.1.	Работа с родителями		3	
6.2.	Мероприятия внутри коллектива		3	
6.3.	Участие в соревнованиях			3
VII.	Итоговое занятие	3		3
	ИТОГО:	216	33	183

Содержание программы

№	Название раздела и тем	Основные узловые моменты
I.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Вводное занятие	Знакомство с коллективом, с программой обучения. История настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Инструктаж по технике безопасности и санитарно- гигиеническим требованиям.
1.2.	Инвентарь для настольного тенниса	Инвентарь, необходимый для настольного тенниса: стол; сетка; мяч; ракетка. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.
1.3.	Первая помощь при травмах	Травмы и другие неприятности, подстерегающие теннисиста. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях по настольному теннису.

1.4.	Правила игры	Общее понятие. Правила игры.
II.	Общая и специальная физическая подготовка	
2.1.	Общее понятие	Значение физической подготовки. Виды. Отличие.
2.2.	Упражнения для определения координации движений	Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, туловища. Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом.
2.3.	Упражнения для определения гибкости	Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Упражнения на растягивание мышц.
2.4.	Упражнения для определения ловкости	Метание теннисного мяча в цель и на дальность
2.5.	Основные виды вращения мяча	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
2.6.	Виды ударов	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.
III.	Техническая подготовка	
3.1.	Основы техники и тактики игры	Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: европейская и азиатская («пером») Основная стойка и позиция.
3.2.	Поддачи, подрезки, накаты	Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх и др. Подрезки. Накаты. Чередование и выполнение серий различных по

		вращениям мяча подач. Отражение сложных подач (атакующими и защитными ударами) Поочередные контрудары слева и справа.
3.3.	Различные моменты удара по мячу	Различные моменты удара по мячу. Подача с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники»
3.4.	Сочетание ударов.	Удары «накат» слева и справа, с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры (на счет - двумя мячами), «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками».
3.5.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.	Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Совершенствование тактики игры в разных зонах.
IV.	Тактическая подготовка	
4.1.	Общее понятие	Взаимосвязь техники и тактики игры. Общая тактическая подготовка. Выработка индивидуального тактического стиля.
4.2.	Тактика одиночных встреч.	Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Композиции, используемые нападающим против противника
4.3.	Тактика и техника парных встреч.	Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Композиции, используемые нападающим против защитника
4.4.	Планирование тактических действий.	Выбор темпа игры. Выбор позиции. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Композиции, используемые нападающим против нападающего
4.5.	Значение начальной расстановки игроков.	Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Совершенствование тактики игры в

		разных зонах. Композиции, используемые защитником против защитника против защитника.
4.6.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры и противника. Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над ошибками.
V.	Соревнования	
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований	Правила игры. Требования организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Судейство соревнований. Оформление документации
5.2.	Контрольные испытания.	Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Тренировки. Эстафеты с элементами настольного тенниса.
VI.	Воспитательная работа	
6.1.	Работа с родителями	Проведение родительских собраний (2 раза в год)
6.2.	Мероприятия внутри коллектива	Мероприятия внутри детского коллектива на сплочение (3 мероприятия)
6.3.	Участие в соревнованиях	(внутри школьных и городских)
VII.	Итоговое занятие	Подведение итогов

Учебно-тематический план

2 год обучения

Для учащихся 11-13 лет

6 часов в неделю

№	Разделы	Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)
I.	Теоретическая подготовка	12	7	5
1.1.	Вводное занятие	3	1	2
1.2.	Понятие о счете в настольном теннисе	6	3	3
1.3.	Правила содержания инвентаря	3	3	
II.	Общая и специальная физическая подготовка	76	7	69

2.1.	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений	9	3	6
2.2.	Обучение удару срезкой справа	6		6
2.3.	Эстафеты	6		6
2.4.	Обучение удару срезка слева.	6		6
2.5.	Обучение ударам откидка	6		6
2.6.	Совершенствование ударов справа и слева откидкой	9		9
2.7.	Упражнения на выносливость	6		6
2.8.	Упражнения на гибкость	6		6
2.9.	Упражнения на координацию движений	6		6
2.10.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой	6		6
2.11	Тестирование по карточкам	5	2	3
2.12	Соревнования между обучающимися.	5	2	3
III.	Техническая подготовка	36	3	33
3.1.	Обучение ударам	6		6
3.2.	Обучение подаче	9		9
3.3.	Обучение подбросу мяча при подаче	6		6
3.4.	Обучение балансу при подаче	6		6
3.5.	Обучение ударам с лета	6	3	3
3.6.	Зачетное занятие	3		3
IV.	Тактическая подготовка	66	6	60
4.1	Обучение технике выполнения наката.	9	3	6
4.2	Обучение приему подачи.	6		6
4.3	Обучение подаче и приему подачи.	6		6
4.4	Обучение целостному выполнению подачи и наката.	9		9
4.5	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	3		3
4.6.	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	9		9
4.7.	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	9		9
4.8.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	9		9
4.9	Зачетное занятие	6	3	3
V.	Соревнования	9	3	6
5.1.	Правила игры, организация и	9	3	6

	проведение соревнований			
V I.	Воспитательная работа	14	5	9
6.1.	Работа с родителями	2	2	
6.2.	Мероприятия внутри коллектива	3	3	
6.3.	Участие в соревнованиях (внутри школьных и городских)	9		9
VII.	Итоговое занятие	3		3
	ИТОГО:	216	28	188

Содержание программы

№	Название раздела и тем.	Основные узловые моменты
I.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Вводное занятие	Инструктаж по правилам техники безопасности. Информация о ведущих теннисистах мира и их достижениях. Ведущие теннисисты мира.
1.2.	Понятие о счете в настольном теннисе	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.
1.3.	Правила содержания инвентаря	Правила хранения инвентаря. Инвентарь хранится у педагога
II.	Общая и специальная физическая подготовка	
2.1.	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений	Повторение материала 1-го года обучения. Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.
2.2.	Обучение удару срезкой справа	Упражнения по подъему ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация ударов срезкой слева. Удары срезкой слева с наброса мяча в парах
2.3.	Эстафеты	Эстафеты между группами с ракетками.
2.4.	Обучение удару срезкой слева	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.
2.5.	Обучение ударам откидка	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Удары откидкой с наброса мяча педагогом.
2.6.	Совершенствование ударов справа и слева	Подготовительные упражнения для подачи. Имитация ударов срезкой и

	откидкой	откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи. Подготовка к тестированию.
2.7.	Упражнения на выносливость	Челночный бег. Бег на выносливость
2.8.	Упражнения на гибкость	Гимнастические упражнения
2.9.	Упражнения на координацию движений	Бег с препятствиями
2.10.	Совершенствование ударов справа и слева срезкой	Отработка ударов срезкой справа и слева
2.11.	Тестирование по карточкам.	Тестирование теннисных умений
2.12.	Соревнования между обучающимися.	Соревнования в командном формате.
III	Техническая подготовка	
3.1.	Обучение ударам.	Подброс мяча при подаче. Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.
3.2.	Обучение подаче.	Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).
3.3.	Обучение подбросу мяча при подаче	Упражнения для подброса мяча при подаче.
3.4.	Обучение балансу при подаче	Упражнения по обучению балансу при подаче
3.5.	Обучение ударам с лета.	Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.
3.6.	Зачетное занятие	По пройденным темам
IV.	Тактическая подготовка	
4.1.	Обучение технике выполнения наката.	Совершенствование ударов справа и слева накатом. Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса педагога. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.
4.2.	Обучение приему подачи.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным

		вращением рук.Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).
4.3.	Обучение подаче и приему подачи.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.
4.4.	Обучение целостному выполнению подачи и наката.	Совершенствование ударов накатом. Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
4.5.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.
4.6.	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.
4.7.	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
4.8.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса педагога
4.9.	Зачетное занятие	Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов»
V.	Соревнования	
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
VI	Воспитательная работа	
6.1.	Работа с родителями	Проведение родительских собраний
6.2.	Мероприятия внутри коллектива	Мероприятия внутри детского коллектива на сплочение
6.3.	Участие в соревнованиях (внутри школьных и городских)	Принять участие в городских соревнованиях по настольному теннису.
VII.	Итоговое занятие	Подведение итогов

Учебно-тематический план

3 год обучения

Для учащихся 12-14 лет

6 часов в неделю

№	Разделы	Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)
1 .	Теоретическая подготовка	21	10	11
1.1.	Вводное занятие.	6	3	3
1.2.	Основные турниры по настольному теннису	6	3	3
1.3.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений	6	3	3
1.4.	Участие в судействе	3	1	2
II.	Общая и специальная физическая подготовка	33	3	30
2.1.	Направление мяча по прямой и по диагонали	9	3	6
2.2.	Совершенствование ударов накатом справа и слева	9		9
2.3.	Совершенствование подачи и приема подачи.	9		9
2.4.	Промежуточные соревнования	6		6
III.	Техническая подготовка	81	12	69
3.1.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка	9	3	6
3.2.	Обучение ударам по направлениям	9	3	6
3.3.	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали	6		6
3.4.	Обучение длине удара	6		6
3.5.	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях	9		9
3.6.	Обучение длинному и короткому ударам с отскока	6	3	3
3.7.	Постановка ног при различных видах ударов	9		9
3.8.	Тестирование	6		6
3.9.	Промежуточные соревнования	9		9
3.10.	Зачёт по карточкам	6	3	3
IV.	Тактическая подготовка	21	2	19
4.1.	Обучение вращению мяча	6		6
4.2.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали	9		9

4.3.	Обучение подрезке по топ- спину	6		6
4.4.	Зачетное занятие	6	2	4
V.	Соревнования	24	2	22
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований	6	2	4
5.2.	Соревнования	6		6
5.3.	Значение начальной расстановки игроков.	6		6
5.4.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	6		6
VI	Воспитательная работа	30	6	24
6.1	Работа с родителями	3	3	
6.2	Мероприятия внутри коллектива	9	3	6
6.3	Участие в соревнованиях (внутри школьных и городских)	18		18
VII.	Итоговое занятие	6		6
	Итого:	216	35	181

Содержание программы

№ п./п.	Название раздела и тем.	Основные узловые моменты
I	Теоретическая подготовка	
1.1.	Вводное занятие	Инструктаж по правилам техники безопасности. Информация о ведущих теннисистах России и их достижениях.
1.2.	Основные турниры по настольному теннису	Информация о соревнованиях «Чемпионат Европы»; «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др. Основные турниры по настольному теннису.
1.3.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.
1.4.	Участие в судействе	Обучающиеся самостоятельно принимают участие в судействе по настольному теннису.
II	Общая и специальная физическая подготовка	
2.1.	Направление мяча по прямой и по диагонали	Повторение материала 2-го года. Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.
2.2.	Совершенствование ударов	Игра накатом, обращая внимание на

	накатом справа и слева	работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения. Прыжки на скамейке. Прыжки на гимнастической стенке.
2.3.	Совершенствование подачи и приема подачи	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
2.4.	Промежуточные соревнования.	Соревнования между обучающимися в группах.
III.	Техническая подготовка	
3.1.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.
3.2.	Обучение ударам по направлениям.	Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
3.3.	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов: накатом с наброса педагога по прямой, по диагонали; срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
3.4.	Обучение длине удара	Понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на

		точность попадания.
3.5.	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях.	Игра по направлению – линия, диагональ. Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
3.6.	Обучение длинному и короткому ударам с отскока	Понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Обучение длинному и короткому ударам с отскока. Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.
3.7.	Постановка ног при различных видах ударов	Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.
3.8.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления ударов».
3.9.	Промежуточные соревнования.	Соревновательные игры со счетом по правилам.
3.10.	Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
IV	Тактическая подготовка	
4.1.	Обучение вращению мяча	Понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный). Упражнения для разучивания крученых ударов.
4.2.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали	Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
4.3.	Обучение подрезке по топ-спину	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.
4.4.	Зачетное занятие	Повторение пройденного материала, повторение правил.
V	Соревнования	
5.1.	Правила игры, организация и	Правила игры.

	проведение соревнований.	Соревновательные игры со счетом по правилам
5.2.	Соревнования	(командная форма)
5.3.	Значение начальной расстановки игроков.	Обучающиеся самостоятельно принимают участие в судействе и расстановке игроков (жеребьёвка).
5.4.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	Игры 2*2, 4*4.
VI	Воспитательная работа	
6.1.	Работа с родителями	Проведение родительских собраний. Беседы с родителями индивидуально. Анкетирование родителей.
6.2.	Мероприятия внутри коллектива	Мероприятия внутри детского коллектива на сплочение
6.3	Участие в соревнованиях (внутри школьных и городских)	Участие в городских соревнованиях, в товарищеских встречах.
VII.	Итоговое занятие	

Учебно-тематический план

4 год обучения

Для учащихся 13-15 лет

6 часов в неделю

№	Разделы	Всего часов	Теория (часов)	Практика (часов)
I .	Теоретическая подготовка	21	8	13
1.1.	Вводное занятие	3	2	1
1.2.	Правила ведения счета	9	3	6
1.3.	Игра срезкой на удержание мяча.	9	3	6
II.	Общая и специальная физическая подготовка	42	9	33
2.1.	Беговые и прыжковые упражнения	9	3	6
2.2.	Совершенствование подачи и приема подачи	9	3	6
2.4.	Промежуточные соревнования.	15		15
III.	Техническая подготовка	63	18	45
3.1.	Подача в заданные части стола	6	3	3
3.2.	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками	6	3	3
3.3.	Игра накатами с акцентом на стабильность.	6		6
3.4.	Соревнования (лично-командные)	6		6
3.5.	Промежуточные соревнования	6		6

3.6.	Сочетание стабильности и точности выполнения ударов	6	3	3
3.7.	Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча	6	3	3
3.8.	Игра в средней и низкой точках удара	6		6
3.9.	Закрытые комбинации из 2-3 ударов	6		6
3.10	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачи и завершением атаки	3		3
3.11.	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	3		3
3.12.	Тестирование	3		3
IV.	Тактическая подготовка	36	6	30
4.1	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами	9		9
4.2	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки	9	3	6
4.3.	Атакующий удар	9	3	6
4.4.	Розыгрыш очка с подачи и завершением атаки.	9		9
V.	Соревнования	18	3	15
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований самими обучающимися.	9	3	6
5.2.	Итоговые соревнования	9	18	9
VI.	Воспитательная работа	27	3	24
6.1.	Работа с родителями	3	3	
6.2.	Мероприятия внутри коллектива	9		9
6.3.	Участие в соревнованиях (внутри школьных и городских)	15		15
VII.	Итоговое занятие	9		9
	ИТОГО:	216	47	169

Содержание программы

№ п.п.	Название раздела и тем	Основные узловые моменты
I.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Вводное занятие	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. Правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.
1.2.	Правила ведения счета	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном

		матче.
1.3.	Игра срезкой на удержание мяча.	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.
II.	Общая и специальная физическая подготовка	
2.1.	Беговые и прыжковые упражнения	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.
2.2.	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.
2.3.	Промежуточные соревнования	Соревнования в командном формате
III.	Техническая подготовка	
3.1.	Подача в заданные части стола	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.
3.2.	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками	Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара. Понятие стабильности и ее роль в игре.
3.3.	Игра накатами с акцентом на стабильность	Игры на удержание мяча на столе накатами. Игра с заданным направлением удара. Упражнения с переводом направления ударов.
3.4.	Соревнования (лично-командные).	Соревновательные игры со счетом.
3.5.	Промежуточные соревнования.	Соревнования между группами.
3.6.	Сочетание стабильности и точности выполнения ударов	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение

		ударов в пустую часть стола.
3.7.	Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.
3.8.	Игра в средней и низкой точках удара	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча.
3.9.	Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча
3.10.	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.
3.11.	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса педагога).
3.12.	Тестирование по карточкам	Тестирование теннисных умений Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»
IV.	Тактическая подготовка	
4.1.	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.
4.2.	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности
4.3.	Атакующий удар	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.
4.4.	Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).
V.	Соревнования	
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований самими обучающимися.	Соревнования в командно-личном формате.
5.2.	Итоговые соревнования	Соревновательные игры со счетом.
VI.	Воспитательная работа	
6.1.	Работа с родителями	Родительские собрания. Индивидуальные беседы с родителями. Анкетирование родителей. Приглашение родителей

		на соревнования.
6.2.	Мероприятия внутри коллектива	Мероприятия внутри детского коллектива на сплочение. Походы по родному краю.
6.3.	Участие в соревнованиях (внутри школьных и городских)	Принять участие в городских соревнованиях. Принять участие в товарищеских встречах.
VII.	Итоговое занятие	

Методическое обеспечение программы

Применяются следующие **способы и формы** работы с детьми:

- индивидуальные занятия;
- групповые (в парах, с педагогом и т.п.) занятия;
- теоретические в форме: опроса-беседы, карточки – задания;
- тестирование, и т.п.;
- практические – мини-соревнование, соревнование, различные игры на скорость, меткость, быстроту и т.п.

Формы проведения занятий:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Методы обучения:

- словесный – при формировании теоретических и фактических знаний, когда материал носит преимущественно теоретико-информационный характер;
- практический – для развития практических умений и навыков;
- репродуктивный – для запоминания и воспроизведения знаний;

Дидактический материал:

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки);
- дидактические (карточки);

Средства, необходимые для реализации программы:

- теннисный стол,
- теннисные мячики,
- теннисная сетка,

- ракетки,
- тренировочная стена,
- гимнастические скамейки,
- табло-счет,
- скакалки.

Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы в следующих формах – зачёт, собеседование, вопросник; а умения и навыки - с практическими (выполнение нормативов, контрольные упражнения, выступление на соревнованиях и спортивных мероприятиях)

Список литературы

Для педагогов:

1. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования – М., Школа Пресса, 2007 г.
2. Байгулов Ю.П. Программа «Настольный теннис»
3. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса – М., 2006 г.
4. Морозова А.А. Невская ракетка – программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2006 г.
5. Гришин В.Г. – Игры с мячом и ракеткой – пособие воспитателя старших групп детского сада – М., «Просвещение» - 82.

Для учащихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.

Приложения

Приложение № 1 Тестовые задания

Протокол тестирования «Школы мяча»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Протокол тестирования «Школы ударов срезкой»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Протокол тестирования «Школы ударов накатом»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Протокол тестирования «Школы подачи»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Протокол тестирования «Школы направления ударов»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Протокол тестирования «Школы управления мячом»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Протокол тестирования «Школы закрытых тактических комбинаций»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Протокол тестирования «Школы открытых тактических комбинаций»

Группа _____ Дата проведения теста: _____

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

Приложение №2

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе

- Теннисные умения для 1-го года обучения

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительн о	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 наладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

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

Тест «Школа ударов срезкой»

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

	(количество отбитых ударов) - 2 попытки			
--	---	--	--	--

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

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

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

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

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

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

- Теннисные умения для 2-го года обучения

Тест «Школа ударов накатом»

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

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

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

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

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

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

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

Тест «Школа подачи»

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

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

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

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

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

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

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

- Теннисные умения для 3-го года обучения

Тест «Школа направления ударов»

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

Тест «Школа управления мячом»

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

- Теннисные умения для 4-го года обучения

Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Выполнение комбинации из 3 ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или - срезка справа накат слева, накат справа -3 попытки	выполнен 1 удар	выполнено 2 удара	комбинация выполнена полностью
2. Розыгрыш очка: - подача, накат слева, накат справа, завершающий удар или топ спин справа - 3 попытки	выполнено 2 и менее ударов	выполнено 3 удара	комбинация выполнена полностью

Тест «Школа открытых тактических комбинаций»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Завершение розыгрыша очка с подачи в 3 удара - 3 попытки	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.
2. Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 3 удара - 3 попытки	ошибка после 1-го удара	ошибка после 2-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 3 удара.

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

Приложение №3

Теоретический материал

▪ Инвентарь для игры в настольный теннис

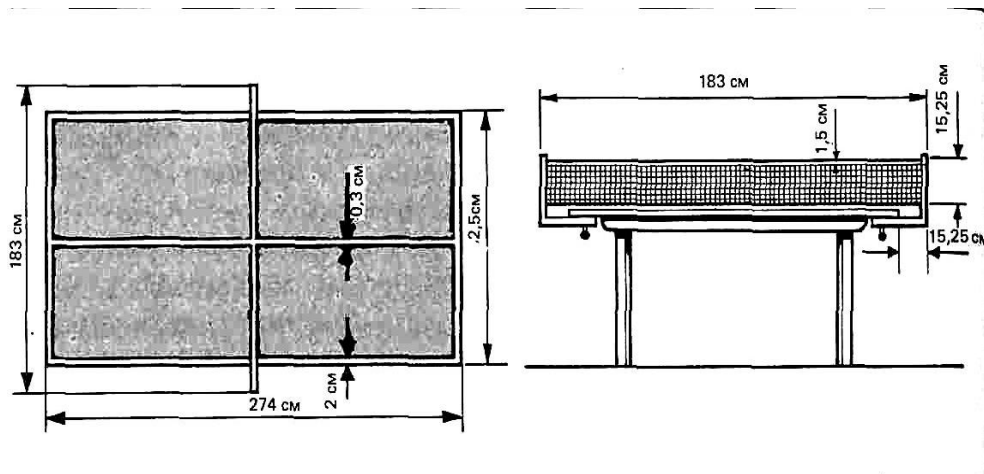
Стол настольного тенниса. По правилам соревнований стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 274 см, шириной 152,5 см. Высота его 76 см.

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

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

Рис 1. Размеры теннисного стола

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



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

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

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

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

Накладка – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич). Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см². Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1. Резина типа сэндвич – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

▪ Правила игры в настольный теннис

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

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

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

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

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяча, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;

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

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

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

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу 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.

▪ История тенниса

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме. Пробраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии [Уолтер Уингфилд \(Walter Clopton Wingfield\)](#) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис. Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку. Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия. Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину. Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

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

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

Приложение №4

Основные удары в теннисе

▪ Классификация ударов в настольном теннисе.

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

1 - удары без вращения

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

2 - удары с нижним вращением

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

3 - удары с верхним вращением

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

4 - подачи.

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

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

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);
- по вращению, придаваемому мячу (плоский, крученный, резаный);
- по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по прямой, по диагонали, в центр стола (полудиагональ) и косо (когда мяч вылетает за боковую линию стола);

Приложение №5 Разновидности соревнований для детей

▪ Настольный теннис со сменой.

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

▪ Кубок Большого шлема.

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

▪ Настольный теннис на время.

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

▪ Стоп.

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

▪ Настольный теннис втроем.

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

Приложение № 6 Этапы реализации программы

▪ Теоретическая подготовка (общее понятие):

Основные термины и понятия игры в настольный теннис, историю настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

5. Общая физическая подготовка.

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

▪ **Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
 - прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
 - многоскоки;
 - прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
 - приставные шаги и выпады;
 - бег скрестным шагом в различных направлениях;
 - прыжки через гимнастическую скамейку;
 - прыжки боком через гимнастическую скамейку;
 - имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
 - приседания;
 - выпрыгивание из приседа;
 - выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
 - повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
 - поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
 - поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- #### Для развития мышц рук и верхней части туловища :
- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
 - метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;

-имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.

▪ **Техническая подготовка.**

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала -медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

-свободная игра ударами на столе.