

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Кипельская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»  
на заседании ПС  
протокол № 2 от  
«26» августа 2024 года

«Утверждено»  
Директор школы  
Пожарицкая Е.В. \_\_\_\_\_  
«26» августа 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Теннис»**

Возраст учащихся 7-14 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель: Черепанов Борис Владимирович –  
педагог-организатор

Кипель 2024 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Организация учебно-воспитательной работы в кружках по теннису**

- 1.1. Концепция спортивной подготовки юных теннисистов.
- 1.2. Этапы и периоды многолетней подготовки в кружках по теннису.
- 1.3. Основы начального обучения игре в теннис.
- 1.4. Комплектование и наполняемость учебных групп.
- 1.5. Режим работы кружков по теннису.

### **2. Планирование и содержание занятий в кружках по теннису**

- 2.1. Учебный план.
- 2.2. Программный материал.
- 3.3. Учебный видеоматериал.

## Пояснительная записка.

В настоящее время особое внимание уделяется привлечению детей, к занятиям по настольному теннису. Руководители в своей повседневной деятельности должны уделять особое внимание:

- Привитию у занимающихся интереса к избранному ими виду спорта.
- Овладению занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программы) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий.
- Систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию занимающихся в соревнованиях своего коллектива, района, области.
- Обеспечению оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Программа по теннису для кружка разработана на основе авторской программы тренера по теннису, магистра педагогических наук Шевкова Н.В. (Минск 2009 г.). В настоящей программе определены этапы подготовки юных теннисистов, структура и основные положения кружков по теннису в детско-юношеских клубах, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

### 1. Организация учебно-воспитательной работы в кружках по теннису.

Занятия в кружках по теннису должны обеспечить всестороннюю физическую, техническую, тактическую, психическую и теоретическую подготовленность занимающихся.

**Цель:** воспитание целеустремлённого, физически развитого, обладающего крепким здоровьем, подготовленного к высокопроизводительному творческому труду, способного показать наилучшие спортивные результаты в меру своих индивидуальных возможностей молодого человека.

#### **Задачи:**

Привлекать детей, подростков и юношей к систематическим занятиям теннисом.

Осуществлять подготовку всесторонне развитых детей, подростков и юношей, обеспечивать укрепление их здоровья.

Оказывать помощь общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы.

Современная подготовка спортивного резерва в детско-юношеских клубах должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1) всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание широкого комплекса физических качеств и формирование двигательных навыков, создающих фундамент для достижения физического совершенства;

- 2) строгая преемственность задач, средств и методов подготовки детей, подростков и юношей;
- 3) строгое соблюдение принципа постепенности применения физических нагрузок в процессе подготовки юных теннисистов;
- 4) неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки.

### 1.1. Концепция спортивной подготовки юных теннисистов.

Концепция обучения в теннисе выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформация полученной информации в модели тренировочных заданий: игру разделяют на фрагменты, фазы. Ситуации, в которых моделируются действия игрока.

Однако до сих пор существуют мнения о том, что прежде, чем ребёнок начинает играть, его следует обучить ряду действий с мячом и без него. Таким образом, обучение юных теннисистов начинается с изучения технических приёмов в упражнениях. Однако, то, что сформировано вне игры, в игре будет «рваться». Да и сама обстановка упражнения предлагает заранее готовый ответ на задание.

Становится понятным, что такой подход лишает ребёнка главного - развития игрового тактического мышления, т.е. мысль и действие, которые в игре представлены единым целым, в упражнении расчленяются.

Каждый урок по мини-теннису должен включать:

- подвижные игры, развивающие координационные, скоростные и скоростно-силовые способности.
- упражнения, дающие возможность познакомиться с теннисным инвентарём.
- игры с мячом и ракеткой по простым правилам, развивающие координацию и тактическое мышление.

### 1.2. Этапы и периоды многолетней подготовки в кружках по теннису.

Таблица 1. Возрастные границы этапов подготовки в кружках по теннису

Этапы	Периоды	Кружки	Возраст/лет
Общей подготовки	-	1, 2 и 3 год обучения	7 - 10
Специальной подготовки	Подготовительный Соревновательный Переходный	4 год обучения (и выше)	11 - 14

**1-й этап** общей подготовки. Продолжительность - 3-5 лет. Задачи на данном этапе нацелены на развитие «школы движений и действий», «школы мяча», формирование базы общей и специальной физической подготовленности, техники и тактики теннисиста.

**Задачи:**

- укрепления здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса;

**2-й этап** специальной подготовки. Задачи на данном этапе нацелены на дальнейшее совершенствование всех видов подготовленности юного теннисиста.

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее совершенствование и закрепление в игре со счётом всех приёмов техники;
- освоение в полном объёме стратегии и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- дальнейшее изучение теоретических основ тренировки, техники, стратегии и тактики, формирование творческого отношения к процессу спортивного совершенствования.

### **1.3. Основы начального обучения игре в теннис.**

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близким к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребёнка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально смотреть на мяч. Важную роль играет начальное освоение техники. Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

**Второй этап** - изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой.

Приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой.

- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;

- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом.

Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

**Третий этап** - изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактических комбинаций. В занятия вносят элементы соревнований.

**Четвёртый этап** - закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

Очень важную роль играет личный показ руководителя кружка. Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе. Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты. Например, при ударах с отскока (справа и слева) лучше выполнять маленький замах таким образом, чтобы основание ручки ракетки было обращено на сетку. Далее, рука выходит вперёд, таким образом, чтобы мячик оказался в центре головки ракетки - точка удара. После этого, головка ракетки ускоряет движение по мячу и выходит вверх - окончание удара.

Удары справа и слева необходимо разучивать параллельно. При ударах с лёта целесообразно использовать обыкновенные «подставки» впереди себя.

Поддача, обычно, начинается с подброса. Необходимо научить детей правильному маху, небольшой петле, а главное, выходу головки ракетки на мяч в самом верху. Все примеры техники следует разучивать одновременно с правильным движением ног, т.е. в движении. Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений - зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье.

Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игра с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.

#### 1.4. Комплектование и наполняемость учебных групп.

В кружки 1 года обучения зачисляются все дети, желающие заниматься теннисом, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий теннисом.

#### 1.5. Режим работы кружков по теннису.

Учебный год начинается 1 сентября. Учебно-воспитательный процесс проводится круглогодично в соответствии с годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 34 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы. Основными формами работы в кружках являются: групповые учебные занятия, работа по индивидуальным планам.

Таблица 2. Примерный учебный план для кружков по теннису.

№	Разделы подготовки	Занятия в кружке 2 часа
		1 год обучения
1.	Теоретические занятия	8
2.	Практические занятия	20
3.	Техническая подготовка	16
4.	Тактическая подготовка	16
5.	Контрольное тестирование	8
Итого часов:		68

#### 2. Планирование и содержание занятий в кружках по теннису.

Руководителю кружка необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы средства и методы, применяемые на этапе общей подготовки, были нацелены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки;
- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики;
- постановка основ техники всех ударов и освоение элементарных основ тактики;
- формирование дисциплины и самостоятельности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля;
- ознакомление с теорией техники и тактики тенниса.

##### Теоретические занятия.

1. Обзор состояния и развития тенниса.

Характеристика современного тенниса. Возникновение игры в теннис. Развитие тенниса в России. Сильнейшие теннисисты. Значение и место тенниса в системе физического воспитания.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для

укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Основы техники и тактики игры в теннис.

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

4. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Основные особенности ракетки: вес, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки. Уход за ракеткой. Теннисные мячи. Уход за площадкой.

5. Правила игры в теннис.

Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

6. Психическая подготовка.

7. Знакомство и просмотр практических упражнений и занятий по настольному теннису в сети интернет.

### **Практические занятия.**

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

1. Техническая подготовка.

1.1. Техника основных ударов.

Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока на площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящие упражнения - имитация ударов; броски теннисного, (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча, сходные по структуре с ударами справа и слева.

Удары слёта, справа и слева: удары по подвешенному мячу; удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки.

Подводящие упражнения - имитация ударов; упражнение «вратарь»: ловля с лёта одной или двумя руками теннисного мяча, брошенного партнёром в условленные «ворота».

Начальное изучение подачи: удары по подвешенному мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Подводящие упражнения – выполнение подброса; броски теннисного (волейбольного, баскетбольного, набивного) мяча из-за головы: на дальность; в цель на стене, в квадрат; отведение правой руки за голову с одновременным подбросом мяча левой.

Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» по диагоналям и по линиям.

Подводящее упражнение – быстрое передвижение боком, спиной вперёд. Завершающееся специфическим прыжком вверх – назад с имитацией удара над



головой.

Свечки и полу свечки. Укороченные удары и удары с полу лёта. Начальное изучение вращения: кручёные и резанные удары. Выполнение ударов в различных точках.

#### 1.2. Техника передвижений.

Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект даёт применение сопряжённого метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Выпады в перёд, в сторону, назад.

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

#### 1.3. Основы тактики игры в теннис.

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

#### 1.4. Контрольное тестирование.

Рекомендованы следующие контрольные (переводные) тесты, для оценки уровня физической, технической и тактической подготовленности юных теннисистов для кружков по теннису.

### Тематический план занятий

№	Тема	Кол-во часов
1.	Изучение правил, основные темы и понятия в настольном теннисе.	4
2.	Правильный хват ракетки, стойка и перемещение игрока.	8
3.	Изучение техники простейших подач, приём подач «подставкой».	14
4.	Сложные технические приёмы: подачи, удары (все типы).	20
5.	Постановка руки и ударов.	14
6.	Периферическое зрение – «бабушкины очки».	8
Всего часов		68

## Календарно—тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание
1.	2	Обучение стойке и перемещению.	ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на 2-х и 1-й ноге на месте и в движении. Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ(шаги, переступания и выпады); двухшажные, скрестные и приставные шаги. Бег с ускорением 30-60м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на 1-й и 2-х ногах с прыжками из приседа по сигналу. ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля 1-й и 2-мя руками из положения стоя, сидя, лёжа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.
2.	4	Обучение упражнения с ракеткой.	Способы держания ракетки. Хват ракетки и её виды. Положение кисти на ручке ракетки. Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать её вправо-влево(правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа-слева (правой и левой рукой).
3.	4	Упражнения с ракеткой и мячом.	Набивание мяча одной и другой стороной ракетки. Игра с попаданием в определённый предмет. Упражнения для развития координации движений. Упражнения с мячом на концентрацию внимания, наблюдение за мячом во время упражнения.
4.	2	Имитация различных ударов.	Подводящие упражнения-- имитации ударов, сходные по структуре с ударами справа и слева. Подброс мяча.
5.	2	Удары ракеткой по мячу.	Удары по подвешенному мячу; удар от стенки на различном расстоянии, удары по удобно брошенному тренером мячу. Удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

6.	6	Поддачи.	Начальное изучение подачи: подброс мяча и удар. Простые подачи «накат». Знакомство с другими подачами и ударами: кручёные, резанные и т.д.
7.	4	Имитация ударов справа.	Подводящие упражнения – имитации ударов; удары по подвешенному мячу.
8.	4	Имитация ударов слева.	Подводящие упражнения- имитация ударов; удары по подвешенному мячу.
9.	4	Имитация ударов справа «с лёта».	Удары по удобно наброшенному тренером мячу; имитация ударов и удары по мячу на различном расстоянии от сетки; «мягкие» и «средней силы» .
10.	4	Смена хватки ракетки.	Виды хвата ракетки для удобной игры.
11.	6	Игра через сетку.	Игра на вылет. Двусторонняя игра.
12.	4	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища.	Упражнения на координацию движений.
13.	2	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	Упражнения для мышц ног и для укрепления кистей рук.
14.	4	Игра через сетку по линии.	Игра по диагоналям. Упражнение «вратарь». Удары с лёта с лева и права «с отскока» по линии.
15.	4	Игра кроссом.	Упражнения для мышц ног. Имитация ударов «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений.
16.	2	Игра с пересечением.	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку.
17.	2	«Резаные удары у стенки».	Упражнения у стенки на отработку прицельности ударов. Обучение «резаным» ударам.
18.	6	Двусторонняя игра.	Игра через сетку с применением различных приемов.
19.	2	Итоговое занятие.	Подведение итогов, разбор ошибок и т.д.
Всего 68 ч.			

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе.

### Теннисные умения для 1-го класса

#### Тест «Школа мяча».

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

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

#### Тест «Школа ударов срезкой».

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

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

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

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

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

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

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

### Теннисные умения для 2-го класса.

#### Тест «Школа ударов накатом».

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

#### Тест «Школа направления ударов».

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

попытки			
2. Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 3	4-6	7-10
<b>Удар накатом слева</b>			
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
<b>Длина удара</b>			
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
<b>Удары с вращением мяча</b>			
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 класса.

#### Тест «Школа закрытых тактических комбинаций».

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Выполнение комбинации из 3	Выполнен	выполнено 2	комбинация

ударов: - срезка слева, накат слева, накат справа или - срезка справа накат слева, накат справа -3 попытки	1 удар	удара	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.



## Список литературы.

1. Амелин А.Н. Настольный теннис.—М.: Физкультура и спорт,1980г.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш.учеб.Заведений.
3. Настольный теннис: Пер..с кит./Под ред. Сюй Яньшэна.-М.: Физкультура и спорт,1987г.
4. Шаповалова О. Теннис для начинающих.-М.:Вече,2002
5. Маша Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса.- М.:ВИСПО,1998г.
6. Маша Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса.- М.:ВИСПО,2002г.
7. Байгулов Ю.П. настольный теннис вчера,сегодня,завтра.-М.:Физкультура и спорт,2000г.

## Материально - техническое обеспечение.

1. Стол теннисный - 1шт.
2. Ракетки - 15 шт.
3. Сетка - 7шт.
4. Шарик теннисный - 20 шт.

## Инструкция №1

### По технике безопасности для учащихся на занятиях по настольному теннису

#### 1.Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

#### 1.2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при неисправных ракетках;
- при игре на слабо укрепленном столе.

1.3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Соблюдать игровую дисциплину.

1.4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

1.5. У тренера-учителя должна быть аптечка, для оказания первой помощи пострадавшим.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Провести физическую разминку.

2.3. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

2.4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

#### 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

3.2. При выполнении игровых прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.