

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г. УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЭДЕЛЬВЕЙС» Г. УЛАН-УДЭ

Принята на заседании
педагогического совета
От «2» сентября 2025г.
Протокол № 1

«Утверждаю»:

Директор МАОУ

ЦДО «Эдельвейс» г. Улан-Удэ

Цынгунова Е. Т.

Приказ №

«2» сентября 2025г.

М.п.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-14 лет.

Срок реализации: 1 год (144ч.)

Уровень программы: базовый

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Денисова Нина Валериановна

г. Улан-Удэ
2025г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Учебно-тематический план
 - 2.2. Примерная тематика
- 3.Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ". <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения утв. Приказом Комитета по образованию г. Улан-Удэ от 24.11.2025 г. №47.

[file:///C:/Users/Edelweiss.Orlenok04/Downloads/Устав%20\(обновленная%20версия%202025%20года\)%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Edelweiss.Orlenok04/Downloads/Устав%20(обновленная%20версия%202025%20года)%20(3).pdf)

или

<https://maou-do-t.buryatschool.ru/file/download?id=8084>

- Положение структуре и порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программы Центра дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ.

http://maou-do-t.buryatschool.ru/upoad/buryascmaou_do_t_new/files/58/90/5890e249fddb3efd012f8234b891c22a.pdf

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

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

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

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

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

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

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;

- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Мета предметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

4. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

5. Развивающие:

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

6. Воспитательные:

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

Предполагаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны:

знать:

- тенденции развития настольного тенниса в наши дни;
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов;
- историю развития игры за рубежом.

уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания;
- судить одиночные и парные игры на уровне судьи 2-й категории.

Приобрести навыки:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки.

2. Комплекс организационно педагогических условий.

2.1 Учебно- тематический план

п/н		всего	теория	практика
0.1	Введение. Охрана труда, санитария и гигиена, пожарная безопасность. Физическая культура и спорт, история развития настольного тенниса.	2	2	
	Раздел 1.	18	3	15
1.1	Основы техники и тактики игры - Хватка ракетки - Игровая стойка у стола	6	1	5

	- Перемещение у стола			
1.2	Правила игры - правила одиночных игр - олимпийская система соревнований	6	1	5
1.3	Набивание мяча на ракетке - одной стороной ракетки - 2-мя сторонами ракетки поочередно - набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	6	1	5
	Раздел 2.	30	5	25
2.1	Плоский удар (откидка) - слева - справа - перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара - “Треугольник” плоским ударом	6	1	5
2.2	Подача - плоским ударом без вращения - с верхним вращением - с нижним вращением - прием подач плоским ударом, накатом, качем	6	1	5
2.3	Накат - справа и слева по диагонали - справа и слева по прямой - “Треугольник” накатом	6	1	5
2.4	Кач (срезка) - справа и слева по диагонали - справа и слева по прямой	6	1	5
2.5	Атака с кача (срезки) -справа и слева по диагонали - справа и слева по прямой	6	1	5
	Раздел 3.	22	1	21
3.1	Игры - один на один - один против всех - на выбывание	18	1	17
3.2	Контроль нормативов	4		4
	Итого:	72	11	61

--	--	--	--	--

№	Дата		<i>Тема тренировочного процесса</i>	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	2
2			Гигиена и врачебный контроль.	2
3			Влияние настольного тенниса на организм.	2
4			Особенности настольного тенниса.	2
5			Изучение элементов стола и ракетки.	2
6			Хватка ракетки.	2
7			Работа ног, положение корпуса.	2
8			Работа ног, положение корпуса.	2
9			Техника движения ногами, руками в игре.	2
10			Работа плеча, предплечья и кисти.	2
11			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
12			Техника постановки руки в игре.	2
13			Движение ракеткой и корпусом.	2
14			Техника движения ногами, руками в игре.	2
15			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
16			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
17			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
18			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
19			Движение ракеткой и корпусом.	2
20			Техника постановки руки в игре.	2
21			Изучение хваток, изучение выпадов.	2
22			Передвижение игрока приставными шагами.	2
23			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
24			Обучение техники подачи прямым ударом.	2
25			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2
26			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	2
27			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	2
28			Основные тактические варианты игры.	2
29			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	2
30			Свободная игра на столе.	2
31			Подача справа и слева.	2
32			Свободная игра на столе.	2
33			Подача справа и слева.	2
34			Открытая и закрытая ракетка	2
35			Обучение техники подачи прямым ударом	2
36			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	2
37			Обучение техники подачи прямым ударом	2
38			Учебная игра с элементами подач.	2
39			Обучение техники «наката» в игре.	2
40			Совершенствование техники постановки руки в игре	2
41			Обучение техники «наката» в игре.	2
42			Применение «подставки» в игре.	2
43			Изучение техники выполнения «подставки» слева	2

44		Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
45		Игровые приемы в настольном теннисе	2
46		Выполнение наката справа в правый	2
47		Игровые приемы в настольном теннисе	2
48		Учебная игра с изученными элементами.	2
49		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
50		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	2
51		Игра на счет из одной, трех партий.	2
52		Совершенствование игровых навыков сильных ударов	2
53		Тактика игры атакующего. Учебная игра	2
54		Свободная игра на столе.	2
55		Свободная игра на столе.	2
56		Свободная игра на столе.	2
57		Свободная игра на столе.	2
58		Свободная игра на столе.	2
59		Свободная игра на столе.	2
60		Свободная игра на столе.	2
61		Свободная игра на столе.	2
62		Свободная игра на столе.	2
63		Свободная игра на столе.	2
64		Свободная игра на столе.	2
65		Свободная игра на столе.	2
66		Соревнование	2
67		Свободная игра на столе.	2
68		Свободная игра на столе.	2
69		Свободная игра на столе.	2
70		Свободная игра на столе.	2
71		турнир	2
72		Свободная игра на столе.	2
		итоги	144

2.2 ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА.

Тема 1.1 Введение. Охрана труда, санитария и гигиена, пожарная безопасность.

Основные положения законодательства по охране труда. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к содержанию помещений, оборудованию, офисной техники. Правила эксплуатации оборудования, оргтехники.

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к рабочему месту делопроизводителя. Требования к личной гигиене, одежде и внешнему виду.

Факторы, влияющие на здоровье человека при работе делопроизводителя. Медицинские противопоказания.

Нормы и правила электробезопасности. Меры и средства защиты от поражения электрическим током.

Пожарная безопасность. Причины возникновения пожаров, пожарная профилактика. Меры и средства пожаротушения.

Причины травматизма, виды травм и их предупреждение. Изучение инструкции по безопасности труда. Изучение правил оказания первой помощи при травмах и поражении электрическим током.

История развития настольного тенниса.

Эта комнатная игра была известна под названием Госсима . Родилась она во второй половине XIX века как игра – развлечение.

Простой инвентарь, а главное – небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило широкое распространение настольной игры, которая в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии, а затем и в других странах Европы, Азии и Африки. Интересно, что игра велась в строгой вечерней одежде: женщины в длинных платьях, мужчины в смокингах и фраках.

Становление настольного тенниса, как вида спорта

Азартная, развлекательная игра охватила многие города и страны. В пинг-понг играли не только в специальных помещениях, но и везде, где это было возможно. Однажды в одном из английских ресторанов дав молодых аристократа вооружившись крышками от сигарных ящиков, стали перебрасываться пробками от винных бутылок, найденными на полу. При этом они старались имитировать известный уже тогда лаун-теннис.

Распространялась эта игра морским путем довольно быстро. Так, английские моряки, находясь на вынужденном отдыхе в одном из портов Германии, устроили пинг-понговый чемпионат . Местная молодежь с интересом наблюдала за игрой, и не успело иностранное судно дать прощальный гудок, как в порту уже начались соревнования по настольному теннису. Таким образом, пинг-понг распространился по всему свету.

Тема 1.2 Основы техники и тактики игры.

Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу. Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Тема 1.3 Правила игры.

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку , натянутую поперек стола . Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7*4,5 м. Для игры необходимо иметь:

- стол
- сетку
- ракетку
- мяч

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребия) или вскидывания. После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч должны находиться за задней линией стола. подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (**новыми правилами**). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне , то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко.

Тема 1.4 Набивание мяча на ракетке.

И так, берем ракетку таким образом, чтобы с одной стороны большой палец ложился костяшкой на резиновую накладку ракетки, с другой стороны указательный палец ложился на нижний край накладки ракетки. Рукоятка ракетки должна лежать в руке четко по сгибу большого пальца. Три оставшиеся пальца не должны крепко зажимать ракетку, а просто должны обхватывать ручку.

Теперь пробуем набивать мячик на обеих сторонах ракетки. Сначала набиваем на одной стороне, когда привыкнем к движениям, то переходим на вторую сторону, а затем поочередно меняем стороны. После того, как мы освоились с простым набиванием, попробуем высоко отбивать мячик. Старайтесь контролировать силу своего удара, чтобы мяч не улетел в ненужную сторону.

Далее попробуем набивать в движении. Начинаем набивать мяч, а затем шагаем вперед, потом назад, после этого еще раз назад и возвращаемся в исходное положение.

Тема 2.1 Плоский удар

Плоский удар отличается от удара с полулёта тем, что соприкосновение мяча с ракеткой происходит позже, в другой точке кривой полета мяча после отскока, чаще всего в высшей точке подъема или в самом начале снижения. В этот момент мяч уже почти не обладает поступательным движением, и если просто подставить на его пути ракетку, то мяч не отразится от ракетки и не перелетит через сетку на сторону противника. Поэтому ракетка должна в этом случае толкнуть мяч, придав ему поступательное движение. Удар толчком выполняется геометрическим центром ракетки.

Тема 2.2 Подача.

Если вы когда-либо наблюдали матч двух игроков мирового уровня, то сразу заметили разницу. Игроки высокого класса используют больше времени между розыгрышами мяча. Подающие используют это время для подготовки подачи. Они продумывают, какую подачу подать, куда её направить, с какой силой вращения, какой длины и что они собираются сделать, если мяч будет отыгран определённым образом. Конечно, многое у этих игроков происходит автоматически, но общая концентрация к следующему розыгрышу является предпосылкой для успешной подачи. Прежде чем встать в позицию для подачи, многие спортсмены используют ритуалы, которые улучшают их концентрацию. Одни рукою поглаживают стол, другие стучат несколько раз мячом о поверхность стола или пола. Всё очень индивидуально и порой подача напоминает церемонию. Действия, которые улучшают концентрацию, могут быть освоены каждым. Даже юные игроки могут изучить это и осознать особое значение подачи. Им просто надо увидеть матчи мирового класса вживую или в видеозаписи.

Тема 2.3 Накат

Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (справа)

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Тема 2.4 Кач

Кач - обмен срезками и/или подрезками с сильным вращением в ближней зоне.

Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

Тема 2.5 Атака с кача.

Лучше всего выполнить удар по мячу как можно раньше, желательно с полулета или даже раньше, если так можно выразиться, с четверть-лета, буквально «соскрести» мяч, как только он касается поверхности стола.

Необходимо направить мяч как можно длиннее, желательно, чтобы мяч после отскока на стороне противника вылетал за стол, отгоняя тем самым противника от стола.

Удары выполняются, как и при обычной подрезке, за счёт активного замаха и разгибания руки в локтевом суставе предплечьем, но удар производится по нижней части мяча, ракетка полностью проходит под мячом.

Тема 3.1 Игры

Играющий выигрывает очко если противник: неправильно подаст мяч; отразит мяч с лета до его прикосновения к столу; отразит мяч за пределы стола; не сможет принять правильно посланный мяч; отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола. После каждых 2 очков () подача переходит к принимавшему. Партия считается

выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков () при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 () подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач.

3.2 Контроль нормативов.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС, 1979.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. - «Спортивные игры», 1973.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
5. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
7. Шпрах С.Д. Настольный теннис - У меня секретов нет. М, 1998.
8. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.
11. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.