Государственное областное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Мурманский областной загородный стационарный оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Гандвиг»

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом	приказом ГОБОУДО
Протокол	МОЗСООПЦ «Гандвиг»
от 15.12.2017 № 3	от 15.12.2017 № 58/1
Председатель:	Директор:
Ю.Н.Рыжанков	Ю.Н.Рыжанков

Подписан: Рыжанков Юрий Николаевич
DN: OU=Директор, O="ГОБОУДО МОЗСООПЦ ""Гандвиг""", CN=Рыжанков Юрий Николаевич, E=gododgandvig@mail.ru
Основание: я свидетельствую о точности и целостности этого документа
Дата: 2021.08.29 22:04:16+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся: 11 - 13 лет

Срок реализации: краткосрочная, одной смены (21 день)

Составитель:

Липкина Светлана Геннадьевна

Педагог -организатор

ГОБОУДО МОЗСООПЦ «Гандвиг»

г. Кандалакша

2017

Пояснительная записка

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Среди спортивных игр настольный теннис, или пинг-понг, занимает особое место. С одной стороны, он не требует особого инвентаря и оборудования. С другой, площадь для игры в пинг-понг требуется гораздо меньшая, чем для тенниса, бадминтона или других спортивных игр. Хорошо, если ребенок делает утреннюю зарядку, много играет во дворе и минимум времени проводит, играя в компьютерные игры. Больше пользы физическому развитию детей принесет спортивная секция. Вот и программа составлена таким образом, что можно занимать в спортзале, в комнатах с теннисными столами, так как климатические условия, нашего края, не всегда могут позволить занятие на свежем воздухе.

На самом деле, не все виды спорта одинаково подходят для всех детей, а также ограничения по возрасту и нагрузкам, выбранный вид спорта должен соответствовать темпераменту ребенка. Настольный теннис занимает в списке различных видов спорта одно из лидирующих мест. И воспитанники центра с большим удовольствием занимаются настольным теннисом.

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно–спортивную направленность по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у воспитанников основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений.

Актуальность программы

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской и подростковой среде, доступностью, широкой распространенностью.

Очень важно, чтобы подросток смог сформировать самостоятельное мышление. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. А также позволяет поддерживать двигательную активность детей в целях естественного стимулирования жизнедеятельности

детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией. На занятиях уделяется огромное внимание комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Новизна программы. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Подготовка детей делает интерес к этому виду спорта, настольный теннис, устойчивый, формирует привычку укреплять свое здоровье, создаёт потребность в двигательной активности.

Отличительская особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивной комнаты, наличия двух столов, набора обучающих. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Направленность программы: физкультурно–спортивной.

Наполняемость в группе :14 детей

Адресат программы: от 11 до 13 лет.

Программа реализуется: краткосрочная программа, протяженностью в 21 день (одной смены), каникулярный период.

Форма организации образовательного процесса – групповое занятие.

Режим занятий - 2 занятия (два академических часа) 3 раза в неделю. Всего 18 часов за смену. Возможно распределение занятий в первую и вторую половину дня.

Расписание занятий составляется с учетом санитарно –эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Формы и методы работы.

Методическая часть

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), средства и формы по средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса формирование у воспитанников приобретение навыков в настольном теннисе.

Начальный этап

1. Отбор по желанию к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для овладения навыками игры.
5. Изучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Тренировочный этап

1. Развить физические качества.
2. Выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.
3. Достигнуть технико-тактической подготовку.
4.Достигнуть спортивных результатов.

Цель

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

Задачи

Образовательные

- изучить правилам игры в теннис
- изучить основным приемам игры

.

Развивающие

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные

- воспитывать спортивную дисциплину
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Форма проведения занятий: практическое, соревновательное.

Ожидаемые результаты

Будут знать:

• будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

• узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

• узнают правила игры в настольный теннис;

• правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

• знать правила проведения соревнований.

•расширят знания о технических приемах в настольном теннисе

•получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

• провести специальную разминку для теннисиста;

• овладеют основами техники настольного теннис;

• проводить специальную разминку для теннисиста;

• овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

• освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

• овладеют навыками общения в коллективе;

• будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

• улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

• улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

• разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

• улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

• освоят накат справа и слева по диагонали;

• освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;

• освоят накат справа и слева в один угол стола;

• изучат правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении

Проверки результативности

Способом проверки результата изучения являются повседневное систематическое наблюдение за воспитанниками. Это позволяет определить степень самостоятельности детей и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Результативность проводится в виде тестов и товарищеских турниров. Соревнования и товарищеские игры проводятся регулярно в конце смен. Кроме того, финальные игры незаменимы при подведении итогов и выявлении преуспевающих в техники и игре.

Организационно-педагогические основы деятельности

1. Спортивно - оздоровительный этап.
2. Этап начальной подготовки.
3. Учебно-тренировочный этап.

Краткое содержания программы:

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно–силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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 детей умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями. Формируя на основе вышеперечисленного у воспитанников 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.

Содержание учебного плана

№п/п	Тема разделов	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы и традициями детского объединения. Инструктаж по охране труда	0,5	0,5	--	Беседа, опрос
2.	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1	1	--	Беседа, опрос
3.	Общая физическая подготовка	4	0,5	3,5	Наблюдение, выполнение
4.	Специальная физическая подготовка	3	0,5	2,5	Наблюдение, выполнение
5.	Техническая подготовка	3	0,5	2,5	Наблюдение, выполнение

6.	Игры с партнером	3	0,5	2,5	Наблюдение, выполнение
7.	Игры на счет в парах. Соревнования	3,5	0,5	3	Наблюдение, выполнение
	Итого	18	4	14	-

Содержание учебной программы

Раздел1. Вводное занятие.

Теория (0.5 часа). Знакомство с планом работы и традициями детского объединения. Инструктаж по охране труда.

Раздел2. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Теория (1 час): Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Раздел3. Общая физическая подготовка.

Теория(0,5час) Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика(3,5часа): Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их 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; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Сведения о строении и функциях организма человека.

Раздел4. Специальная физическая подготовка.

Теория(0,5часа) Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика(2,5часа): Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.
Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.
Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке. Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Раздел5. Техническая подготовка.

Теория(0,5часа) Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола,

использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика(2,5часа): Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки , у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Раздел6. Игры с партнером.

Теория (0,5часа) Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика (2,5часа): Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Раздел7 Игры на счет в парах. Соревнования.

Теория(0,5часа) Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий

Практика(3.5часа): Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Методическое обеспечение программы

При изучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как:

1. *Словесные* методы создают у учащихся предварительное представление правилах игры настольного тенниса (приеме, движении и др.). Для этой цели используются объяснения, рассказ, беседы замечания, команды, распоряжения, указания.
2. *Наглядные* методы применяются главным образом в виде показа упражнений, изучению наглядных пособий.
3. *Практические* методы: упражнения, игры, соревнования.
4. *Игровой и соревновательные* методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

1. Учебно – демонстрационные плакаты.
2. Сценарии спортивных праздников и подвижные игры.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Материально–техническое обеспечение:

1. Игровой спортивный зал.
2. Тренажерно–гимнастический зал.
3. Открытая комплексная спортивная площадка.

Спортивное оборудование и инвентарь:

1. Ракетки для настольного тенниса.
2. Мячи для настольного тенниса.
3. Теннисные столы.
4. Скамейка гимнастическая.
5. Маты гимнастические.
6. Стенка гимнастическая.
7. Палки и обручи гимнастические.

8. Скакалки.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Мячи набивные.
11. Мячи арабские.
12. Мишень для метания в цель.
13. Сетка для теннисных столов.

Список литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС., 2007.
2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. -М.; ФиС,2008

3.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005

4.Жулавлева А.Ю.Игры и упражнения при обучении детей основам тенниса/А.Ю.Журавлева//Теннис. Теория и практика, Научно-методический сборник. -М.:2012.-с.18-30.

5.ЖуравлеваА.Ю.С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе/А.Ю.Журавлева//Спорт в школе. -2012.-№4.-с.20-21.

6. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2011.

7. Интернет ресурсы: http://womanadvice.ru/pravila-igry-v-nastolnyy-tennis

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Правила игры в настольный теннис

Существует достаточно много разновидностей этой великолепной игры, каждая из которых может в некоторой степени отличаться от классической версии, которой придерживаются профессиональные спортсмены. Все же, основные положения остаются неизменными. Краткое содержание правил игры в настольный теннис можно представить в виде следующих выкладок:

1. Задача каждого из игроков – при помощи собственной ракетки создать на игровом столе ситуацию, при которой противник не сможет отбить мячик на своей половине поля. При этом суть игры сводится к перекидыванию снаряда ракетками через сетку с соблюдением определенных правил.
2. Игра может состоять из одной или нескольких партий, число которых обязательно должно быть нечетным. Обыкновенно партия считается оконченной тогда, когда счет кого-то из игроков достигает 11 очков. Именно он и считается победителем всей игры или определенной партии.
3. Во время партии происходит несколько розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. При этом первый подающий участник определяется по жребию, а в дальнейшем право подачи переходит к противоположному игроку с началом каждого нового розыгрыша.
4. Подача мяча производится с учетом следующих правил – он подбрасывается с открытой ладони вертикально вверх на расстояние не менее 16 сантиметров. После этого игрок ударяет снаряд ракеткой, но не ранее, чем он преодолеет линию поверхности стола и достигнет концевой линии. Задача подающего – ударить так, чтобы мяч ровно один раз ударился об игровое поле на своей половине и не менее одного раза на стороне соперника. Если все правила подачи соблюдались, но снаряд зацепил собой сетку, игроку придется повторить начало игры.

Баллы в настольном теннисе начисляются за ошибки соперника. Так, игрок может получить 1 очко, если второй участник игры допустил оплошность из следующего списка:

- 2 раза подряд зацепил сетку при подаче;
- выполнил подачу, не соблюдая правил;
- в результате подачи мяч не оказался в зоне противника;
- при подаче мяч стукнулся о поверхность стола на своей стороне больше 1 раза;
- после удара ракеткой во время игры мяч остался на своей половине;

- после отскока от игрового стола мяч попал в любую другую поверхность, кроме ракетки;
- после удара ракеткой мяч не достал до противоположной стороны стола;
- снаряд ударился об игровую поверхность до того, как был отбит;
- противник коснулся стола свободной рукой или подвинул его.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

1.Как Вы относитесь к настольному теннису?

- Положительно
- Нейтрально
- Отрицательно

2.Как вы считаете, является ли настольный теннис популярным видом спорта?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

3.Играли ли Вы в настольный теннис хотя бы один раз?

- да
- нет
- не было возможности
- никогда не интересовался(-ась) данным видом спорта

4.Если да, для чего Вы играете в настольный теннис?

- для удовольствия
- это моя страсть
- чтобы побеждать

5.Участвовали ли вы в соревнованиях по настольному теннису?

- да
- нет
- был(а) только наблюдателем

6.Если нет, то хотели бы Вы поучаствовать?

- да
- давно мечтал(а)
- нет
- даже не думал(а) об этом

7.Как Вы думаете, нужно ли развивать этот вид спорта?

- да
- обязательно
- нет
- не вижу смысла

8.Знаете ли Вы историю развития настольного тенниса?

- да
- нет
- что-то слышал(а)

9.Нравится заниматься в секции настольного тенниса?

- да
- скорее да
- затрудняюсь ответить
- нет

10.Знаете ли Вы олимпийских чемпионов по настольному теннису?

- да
- нет

Ваш пол

Мужской Женский

- **Ваш день рождения**

Число месяц год

Как вам эта анкета?

- Отлично
- Хорошо
- Нормально
- Так себе
- Плохо
- Ужасно

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Нормативы по технико-тактической подготовке
для детей в игре настольного тенниса

Требования: Разрешается использовать только 5 мячей – каждый по одному разу, после падения мяч повторно использовать не разрешается. Если в течении 1 минуты упущены все 5 мячей, результат определяется по количеству выполненных за это время ударов.

Порядок подсчета очков:

Считается, сколько точных мячей было послано принимающим за 1 минуту, за каждый мяч начисляется по одному очку. Очки начисляются каждому из соперников по отдельности.

1. **Атака – атака.**

- Атакующие удары по диагонали справа направо.
- Атакующие удары по диагонали слева налево.
- Атакующие удары по прямой справа налево.
- Атакующие удары по прямой слева направо.

2. **Атака – защита.**

- Накат с правой половины стола против срезки справа (по диагонали).
- Накат с левой половины стола против срезки с левой половины (по диагонали).
- Накат с правой половины стола против срезки с левой половины (по прямой).
- Накат с левой половины стола против срезки с правой половины (по прямой).

3. **Защита – защита.**

- Срезка справа на право по диагонали.
- Срезка слева на лево по диагонали.
- Срезка справа на лево по прямой.
- Срезка слева на право по прямой.

Нормативы по технико-тактической подготовке

Организация тестирования:

Состязания по базовой технике и тактике игры в настольный теннис – сокращенно называются **тест – соревнования,** могут проводиться в ходе детских соревнований. Играют в пределах установленного игрового поля по правилам официальных соревнований. Партия играется до 11 очков, каждый

игрок подает по две подачи. При равном счете 10: 10 подача подается поочередно. Побеждает тот, кто первым наберет 11 очков, а при счете 10: 10 – тот, кто выиграет с перевесом в 2 очка.

1. **Атака – атака.**

- Состязания в обмене ударами по диагонали справа на право.
- Состязания в обмене ударами по диагонали с левой половины стола на левую.
- Состязания в обмене ударами по прямой с правой половины стола на левую.
- Состязания в обмене ударами по прямой с левой половины стола на правую.

2. **Атака – защита.**

- Удары накатом по диагонали справа направо против срезки.
- Удары накатом по диагонали слева налево против срезки.
- Удары накатом по прямой справа налево против срезки.
- Удары накатом по прямой слева направо против срезки.

3. **Защита – защита.**

- Обмен резаными ударами по диагонали справа направо.
- Обмен резаными ударами по диагонали слева налево.
- Обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую.
- Обмен резаными ударами по прямой с левой половины на левую.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценочный критерий
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	норма ниже нормы
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	норма ниже нормы
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	норма ниже нормы
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	норма ниже нормы
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	норма ниже нормы
6.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более от 15 до 19	норма ниже нормы
7.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более от 15 до 19	норма ниже нормы
8.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более от 20 до 29	норма ниже нормы
9.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	30 и более от 20 до 29	норма ниже нормы
10.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее от 9 до 12	норма ниже нормы
11.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8 6	норма ниже нормы
12.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8 6	норма ниже нормы

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

Сценарий игровой формы

Цели и задачи:

- укрепить здоровье детей во время проведения командных первенств;
- научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;
- приучить детей в игровой спортивной форме к здоровому образу жизни;
- развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость.

Время проведения: 40 минут.

Место проведения: баскетбольное поле (спортивный зал)

Реквизит: эстафетные палочки, футбольные и баскетбольные мячи, теннисные ракетки, шарики, скакалки, мешки.

К эстафете каждому отряду нужно сформировать команду из 12 человек (6 мальчиков, 5 девочек, 1 вожатый). Все дети должны иметь медицинский допуск к участию в эстафете. Форма одежды — спортивная.

Ведущий изображает мастера спорта.

Передача эстафетной палочки

Игрок бежит с эстафетной палочкой до стула и обратно.

Обводка мячом

Игрок должен обвести все фишки футбольным мячом, дойти до стула. Взять мяч в руки и вернуться к команде.

Набивание мячика

Участник команды берет теннисную ракетку и, набивая теннисный мячик, доходит до стула и обратно.

Бег задом наперед

Игрок бежит до стула спиной вперед.

Корзина

Команда разбивается на пары. Два участника, прислонившись спинами, удерживают мяч и проходят до стула и обратно приставными шагами.

Ведение мяча

Игрок ведет баскетбольный мяч до стула и обратно.

Бег со скакалкой

Первый участник берет скакалку и прыгает на ней до стула и обратно.

Бег в мешках

Игрок прыгает в мешке до стула, обратно возвращается бегом.

Вопросы

1. Какая страна является родиной шашек? (Древний Египет)
2. Какие соревнования никогда не состоятся, если не будет ветра? (Парусная регата)
3. Как называется игра с деревянными кеглями? (Боулинг)
4. Самый скоростной вид плавания? (Кроль)
5. Как называется в водно-моторном спорте судно с подвесным мотором? (Скутер)
6. Родина самбо? (Россия)
7. Какой вид спорта древние греки считали наиболее ценным для поддержания здоровья? (Плавание)
8. Страна, где впервые проводились соревнования по автомобильному спорту? (Франция)
9. Как называют судей в боксе? (Рефери)
10. Родина бадминтона? (Япония)
11. Что обозначает олимпийская эмблема? (Пять колец символизируют единение спортсменов всех континентов: Европа — голубое кольцо, Африка — черное, Америка — красное, Азия — желтое, Австралия — зеленое)
12. Назовите девиз олимпийцев. («Быстрее, выше, сильнее!»)
13. Марафонский бег — это дистанция, а на сколько километров? (42 км 192 м)
14. Стиль плавания, изобретенный лягушкой. (Брасс)

Прыжки с мячами

Игрок команды берет 2 мяча и прыгает на 2 ногах до стула и обратно.

Бег парами

Команда разбивается на пары (мальчик и девочка). Первая пара, взявшись за руки, бежит до стула и обратно. Затем следующая пара.

Бег с мячами

Участник команды берет 3 мяча и бежит с ними до стула и обратно.

После подведения итогов ведущий награждает победителей.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

Физических нормативы в изучении (общефизические).

юноши

	Вид упражнения		
		11-12лет	13-лет
1.	Дальность отскока мяча, м	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	154-190	191-215
8.	Бег 60м	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения		
		11-12лет	13-лет
1.	Дальность отскока мяча, м	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	137-155	156-180
8.	Бег 60м	11,45-10,55	10,5-9,9