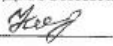
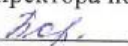


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Камаганская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО  
МО учителей-предметников  
Коновцова С.Н.   
Протокол № 1  
от 23.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Боронкина Е.Н.   
от 23.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Екатеринчук И.А.   
Приказ № 115  
от 24.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

Уровень освоения программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации 1 год

Автор - составитель: Антоненко Александр Григорьевич.  
Учитель физической культуры,  
осуществляющий образовательную  
деятельность по дополнительной  
образовательной деятельности

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы «Настольный теннис» за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение 2 – х учебных лет.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные 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.

### 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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. 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.

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

## **ЦЕЛЬ:**

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

## **ЗАДАЧИ:**

### Образовательные

- 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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

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

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу первого полугодия:

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.

#### Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить 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;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

#### К концу второго полугодия:

#### Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

#### Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
  - освоят накат справа и слева по диагонали;
  - освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
  - освоят накат справа и слева в один угол стола;
  - научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
  - топ–спин справа по подставке справа;
  - научатся делать топ спин слева по подставке;
  - освоят технику топ спин слева по подставке;
  - Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
  - освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
  - будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** (ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА НА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

*Тема №1.* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

*Вид контроля:* Сообщение учителя.

*Цель:* Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

*Тема №2.* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

*Тема №3.* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом.

*Тема №4.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №5.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

*Тема №6.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения мяча.

*Тема №7.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «мятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

*Тема №8.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

*Тема №9.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №10.* Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

*Тема №11.* Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

*Тема №12.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

*Тема №13.* Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

*Тема №14.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

*Тема №15.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся атакующему удару «свеча».

*Тема №16.* Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся ударам отличающимся по длине полета мяча.

*Тема №17.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся подаче «топ-спин».

*Тема №18.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся защитным подачам.

*Тема №19.* Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

*Тема №20.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

*Тема №21.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

*Тема №22.* Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

*Тема №23.* Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

*Тема №24.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

*Тема №25.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

*Тема №26.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

*Тема №27.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся различным подачам мяча.

*Тема №28.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

*Тема №29.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

*Тема №30.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «всмер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «всмер», а также подачу подготавливающую подачу.

*Тема №31.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

*Тема №32.* Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

*Тема №33.* Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

*Тема №34.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Цель:* научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.



## Учебно-тематическое планирование на 2 года обучения (68 ЧАСОВ)

*Тема №1.* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя.

*Тема №2.* Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра..

*Тема №3.* Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №4.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №5.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подачи ударом. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №6.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №7.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №8.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №9.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №10.* Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №11.* Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №12.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование поддачи по диагонали. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №13.* Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование поддачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №14.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование поддачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №15.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование поддачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №16.* Техника безопасности. ОРУ. Прием поддачи ударом: атакующим. Совершенствование поддачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №17.* Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать поддачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №18.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №19.* Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №20.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №21.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №22.* Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №23.* Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №24.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №25.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №26.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №27.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №28.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №29.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №30.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №31.* Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №32.* Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №33.* Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

*Тема №34.* Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

(2 часа)

*Вид контроля:* Сообщение учителя, учебная игра.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ВИД КОНТРОЛЯ	ДАТА
1-2	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2	Сообщение учителя.	
3-4	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение, учителя учебная игра.	
5-6	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
7-8	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
9-10	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
11-12	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
13-14	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
15-16	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
17-18	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

	Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.			
19-20	Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
21-22	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
23-24	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
25-26	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
27-28	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
29-30	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
31-32	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2	Сообщение учителя. Учебная игра.	
33-34	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
<b>2-й год</b>	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

обучения 35-36	быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.			
37-38	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
39-40	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
41-42	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
43-44	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
45-46	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
47-48	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
49-50	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
51-52	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
53-54	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
55-56	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	

57-58	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
59-60	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
61-62	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
63-64	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
65-66	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	
67-68	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.	



## Технология образовательного процесса

Программа воспитания и развития у воспитанников Школы необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится в на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

***По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:***

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.
- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.
- Способы работы со спортивными снарядами.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

***Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:***

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- групповые упражнения на различных снарядах;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Так как городская жизнь не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагогу важно проводить реабилитационную работу, включив в план занятий именно такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища. Также необходимо преподавать ребятам азы тенниса: научить не бояться мяча, правильно обращаться с ним, предлагать упражнения «школы мяча», научить манипуляциям и движениям с мячом.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на различных спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусьях, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях Школы тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребята учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Учащиеся средней и старшей групп осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, соревнованиям «Большой Шлем», профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране. Их посещение включено в учебные планы.

Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеofilмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Программой предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в Школе, теплomu доброжелательному климату.

На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

***Основным способом обучения теннису является физкультурное занятие, в котором выделяются три части: вводная, основная и заключительная.***

**Цель вводной части занятия** – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступить к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится **разминка**.

Разминка необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

**Есть несколько вариантов разминочного бега:**

- бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;
- бег с различными элементами теннисных движений:
  - с движением приставными шагами правым и левым боком;
  - с движением спиной вперед;
  - с подскоками и приседаниями во время бега;
  - с движением «веревочкой» правым и левым боком.

Движения задаются тренером по необходимости.

При общей разминке соблюдается **принцип последовательности**: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а так же ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

**Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений:**

**1. Для шейных позвонков:**

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
- запрокидывание головы назад,
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

**2. Для рук и плечевых суставов:**

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

**3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:**

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».

**4. Для разминки ног:**

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
- упражнения со скакалкой.

**5. Для мышц живота и укрепления пресса:**

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;

- упражнение «березка»,
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

#### **6. Силовые упражнения:**

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).

#### **7. Упражнения с ракеткой:**

- для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;
- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,
- держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

#### **8. Варианты парных упражнений:**

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

#### **9. Варианты коллективных упражнений и игр:**

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;
- движение «гусиным шагом»;
- игра «белые медведи»;
- эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;

- беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой ударов об стенку, а затем через сетку, дети многократно повторяют имитацию ударов. Затем переходим к новому материалу и к отработке движения у стенки.

**Основная часть занятия** включает в себя три элемента:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- обучение ребят основным движениям и навыкам игры в теннис;
- подвижная игра.

Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками.

*Нами используется в течение года примерная схема последовательного введения специальных упражнений.*

- Первая неделя – упражнения с ракеткой и обучение координации.
- Вторая неделя – упражнения с ракеткой и мячом и обучение метанию.
- Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения.
- Четвертая неделя – обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища, упражнения на внимание.

Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

**В заключительной части занятия** проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

### **Воспитание эмоциональной культуры спортсмена**

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- **Практические эмоции** – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления и

завершения.

***Признаки таких эмоций:***

- Желание добиться успехов в работе.
- Чувство напряжения.
- Увлеченность, захваченность работой.
- Любование результатами своего труда.
- Приятная усталость.
- Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

- **Пугнические эмоции** – происходят от потребности в преодолении препятствий, на основе которой позднее возникает интерес к спортивной борьбе. Ощущения волнения во время соревнований.

***Признаки:***

- Жажда острых ощущений.
- Упоение опасностью, риском.
- Чувство спортивного азарта.
- Решительность.
- Спортивная злость.
- Чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.

- **Глорические эмоции** – связаны с потребностью в самоутверждении, славе. Типичная для них эмоциональная ситуация - реальное или воображаемое «пожинание лавров».

***Признаки:***

- Стремление завоевать признание, почет.
- Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
- Приятное щекотание самолюбия.
- Чувство гордости.
- Ощущение собственного превосходства.
- Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

***Владение элементарными приемами самопомощи и помощи***

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

***Основные приемы самоконтроля:***

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

***Основные приемы самопомощи:***

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

**К методам восстановления дыхания относятся:**

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на большой бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

***Приемы помощи при травмах:***

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;

- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
  - при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
  - при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
  - при растяжении возможен массаж.
- 
- при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
  - при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

**Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:**

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.

### **Учебно-методическая литература.**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.



**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей**

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы														
		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Быстрота;</b> время бега на 60м.	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,5	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
<b>Выносливость;</b> время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
<b>Становая сила;</b> динамометрия.	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с места.	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх толчком двух ног.	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Выкрут с палкой (расстояние между руками).	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66

**Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке теннисистов**

Виды испытаний (м, см, мин., сек.)	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)								
		7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м). Бег "туда и обратно".	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3. Тройной прыжок с места.	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Д	400	430	450	470	490	510	580	560	580
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков).	М	13	14	15	14	16	18	16	14	22
	Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5. Бег равномерный на время.	М		3			5			10	
	Д		3			5			10	