

ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ
«КЛЮКВИНСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол No 1
от «30» августа 2023 года

Приказ N 78
от « 30» августа 2023 года




А.П. Беликов
(подпись)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6,5-17

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Проскурин Александр Анатольевич
Педагог организатор ОБЖ

Курск 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 2.1. Формы аттестации.....
- 2.2. Оценочные материалы
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Календарный учебный график
- 2.6. Рабочая программа воспитания.....
- 2.7. Список литературы
- 2.8. Приложение

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Новизна программы

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. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Актуальность программы

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность

Данная программа состоит в дифференцированном и индивидуальном подходе к занимающимся настольным теннисом. Одна из особенностей занятий настольным теннисом заключается в разноуровневости. Помогает обучающимся рационально применять практические умения и навыки для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий.

Отличительная особенность программы

Данная программа позволяет совершенствовать навыки настольного тенниса. Отличительными особенностями программы являются благоприятные условия для воспитания обучающихся, умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, улучшает функционирование сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на обучение детей в возрасте 12-16 лет.

Возрастные и психологические особенности учащихся

Характеризуя индивидуально-психологические особенности подростков необходимо, прежде всего, сказать о кризисе этого возраста. Это кризис социального развития, напоминающий кризис трех лет «Я сам», но теперь это «Я сам» реализуется в социальном смысле. Наблюдается снижение продуктивности учебной деятельности даже в тех областях, в которых ребенок явно одарен. Проявляется негативизм. Ребенок как бы отталкивается от среды, он враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины, испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек. Однако поведение подростка не всегда имеет негативный характер. В подростковом возрасте резко возрастает чувствительность детей к различного рода психотравмам, конфликтам, утратам, неприятностям. В этот период отмечается повышенная утомляемость подростка, при этом неблагоприятно влияет на психическое здоровье не сама нагрузка, а неправильно организованный учебно-образовательный процесс, несоблюдение требований психогигиены обучения, недостаток свободного времени для реализации личных потребностей, конфликтные отношения на разных уровнях в период обучения. В этот период

происходит не только коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, но и закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Объем и срок освоения программы

«Теннис» - программа стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 68

Формы и режим занятий:

Занятия по данной программе проводятся в очной форме, состоят из теоретической и практической частей. Больше количество часов отводится на практическую часть. Технология программы предусматривает групповые занятия с детьми в количестве 8 человек. Программа предполагает групповые занятия с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

1.2. Цели и задачи программы

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;

- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Текущий контроль (беседа, опрос)
2.	Правила игры и содержание инвентаря	2	2	-	Текущий контроль (беседа, опрос)
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8	Текущий контроль (упражнения, тестирования)

4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
5.	Техническая подготовка	20	1	19	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
6.	Игры с партнёром	18	-	18	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
7	Игры на счёт в парах	8	1	7	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
8	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточный контроль (тестирования)
	Итого:	68	6	62	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря – 2 часа.

Теория. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика. Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка – 8 часов.

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. 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.

4. Специальная физическая подготовка – 8 часов.

Теория. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика. 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 индивидуально 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.

5. Техническая подготовка – 20 часов.

Теория. 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. 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.

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

6. Игры с партнером – 18 часов.

Теория. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах – 8 часов.

Теория. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика. Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.4. Планируемые результаты обучения

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» ожидаются следующие результаты:

Личностные: овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по настольному теннису. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками игры в настольный теннис; формирование знаний по здоровому образу жизни, проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в достижении цели.

Предметные: в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» учащиеся должны

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и настольным теннисом, их целевое назначение и применение в быденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям настольным теннисом, правил обгона, знание и правильное выполнение основных команд при занятиях по настольному теннису, построений в колонну и шеренгу; знание техники игры в настольный теннис; выполнение разминки;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по настольному теннису;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП);
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по настольному теннису;
- оказывать первую медицинскую помощь (ПМП) при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных

нормативов;

- владеть техникой основных приёмов игры;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Метапредметные: приобретение дополнительных знаний по истории становления и происхождения настольного тенниса.

Познавательные универсальные учебные действия (УУД): бережное обращение с инвентарём.

Регулятивных УУД: удерживание цели деятельности до получения её результата; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями для её реализации; адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя.

Коммуникативные УУД: умение общаться в коллективе, контролировать свои действия.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Теннис» начинается с 01 сентября и заканчивается 25 мая.

Учебная четверть	Даты начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Количество учебных часов по программе
Первая четверть	01.09 – 29.10	30.10 – 08.11	8	16
Вторая четверть	09.11 – 28.12	29.12 – 10.01	8	16
Третья четверть	11.01 – 24.03	25.03 – 02.04	8	16
Четвертая четверть	03.04 – 26.05		8	16

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

Для занятий настольным теннисом требуется:

спортивный зал, спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый учащийся должен иметь: спортивную форму, спортивную обувь.

Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование по специальности, связанной с физкультурно-спортивной деятельностью.

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» применяются следующие виды контроля универсальных учебных действий учащихся.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценивании учебных достижений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Настольный теннис» применяются следующие критерии:

- критерии оценки по освоению базовых универсальных учебных действий в области физкультуры и спорта;
- тестовые задания для определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные, возрастные и психологические особенности каждого обучающегося, уровень имеющихся образовательных компетенций.

Для определения уровня тренированности занимающихся педагогу необходимо проводить специальные наблюдения, чтобы выявить влияние физических упражнений на организм и рост функциональных возможностей. Важнейшими показателями, характеризующими состояние тренированности, являются повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и тесно связанное с этим развитие основных физических качеств. Наряду с правильной техникой и обоснованной тактикой эти показатели в основном обеспечивают повышение спортивных результатов учащихся.

Каждому педагогу важно знать такие методы исследования, которые в наибольшей мере способствуют определению и оценке основных двигательных качеств и уровня тренированности школьников. Самыми распространенными средствами проверки общей физической подготовленности являются упражнения на скорость, скоростную выносливость, общую выносливость и упражнения силового характера.

Для оценки успешности обучения подобраны и разработаны учебные контрольные нормативы с учетом возрастных особенностей, занимающихся для каждого года обучения. Для объективного оценивания учащихся в разные периоды

занятий (осенью, зимой и весной) контрольные нормативы представлены в виде двух частей: общефизической подготовки и специально-физической подготовки.

В основу тестирования общей физической подготовки легли следующие тестовые задания:

- бег 30м, 100 м.;
- многоскоки.

и региональные тестовые задания, которые включают в себя:

- прыжок в длину с места;
- бег 6 минут.

В основу тестирования специальной физической подготовки были взяты следующие контрольные нормативы:

- сгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища за 30с.

2.6. Рабочая программа воспитания

Главная задача-воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Одним из главных качеств спортсмена является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Цель воспитательной работы:

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с Родителями.
сентябрь	«День физкультурника»		ТБ.ПБ. Беседа о правилах поведения, общения.	Ознокмление,инд. Беседы.
октябрь		День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»		День здоровья
ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	
декабрь			Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	
февраль			Встречи со знаменитыми	

			спортсменами,(беседы, обсуждения)	
март	Спортивный праздник (А, ну ка, девушки)			
апрель	Спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»			
май		Игра «Зарница» посвященная Дню Победы 9 мая		

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие.	Лекционное занятие	Индивидуальная работа ,диалог	Компьютер	Текущий контроль (беседа, опрос)
2	Правила игры и содержание инвентаря	Лекционное занятие	Наглядный метод (наблюдение практический (тренинг, упражнения),	Компьютер, проектор	Текущий контроль (беседа, опрос)
3	Общая физическая подготовка	Лекционное и практическое	Фронтальный и групповой методы,	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Текущий контроль (упражнения,

		занятие	метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.		тестирования)
4	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	Групповой метод	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
5	Техническая подготовка	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
6	Игры с партнёрами	Практическое занятие	Групповой метод	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
7	Игры на счёт в парах	Практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Текущий контроль (упражнения, тестирования)
8	Итоговое занятие	Практическое занятие	Групповой метод	Спортивный инвентарь	Промежуточный контроль (тестирования)

2.7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учащихся:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных

школ. М.: Советский спорт, 2004

2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982

3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979

4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Для педагога:

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.

2. Гогун Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.

3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.

4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Для родителей:

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.

2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.

Глоссарий

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований.

Система подготовки игроков в настольный теннис - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

Стратегия - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Тактика игры - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

Техническая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировка игроков в настольный теннис - составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

Аутогенная тренировка - набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Аутогенная тренировка была разработана известным психологом И. Г. Шульцом и широко вошла в практику спорта. С помощью аутогенной тренировки можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, достигать состояния покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

Идеомоторная тренировка - состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%) и точности (6-18%).

Принадлежности игры

Мяч - спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса - шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча - до 2,7г.

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

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

Ручка ракетки - удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

Игровая поверхность (лопасть) - сторона ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

Ребро ракетки - узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

Шейка ракетки - узкая часть ракетки, расположенная около ручки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

Накладка - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными - сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Стол - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подач.

Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола. Игровая поверхность включает верхние

кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок, может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

Игровая поверхность стола должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой полуплощадки.

Сетка - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Счетчик - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

Игровая площадка - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении - комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе - оборудованное место. При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол.

Технические приемы

Технический прием - целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер - способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

Тактический прием - определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.

Технико-тактический прием - отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.

Хватка - способ держания ракетки.

Поддача - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Подающий - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Принимающий - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Ударить мяч - удар засчитывается (считается правильно выполненным) если игрок касается мяча своей ракеткой, держа её рукой, или своей рукой (с ракеткой) ниже запястья.

Толчок - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча, в основном, выполняется новичками.

Игровые термины

Диагональ - направление полета мяча из одного угла стола в другой, диаметрально противоположный. Например, из левого угла стола игрока в левый угол стола соперника - левая диагональ.

Полудиагональ - направление полета мяча из одного угла стола в середину стола.

Прямая - направление полета мяча, при котором траектория его полета проходит параллельно боковой линии стола.

Косой мяч - удар по диагонали, при котором после отскока мяч вылетает за боковую линию стола.

Траектория - линия, которую описывает движущаяся точка или физическое тело.

Траектория мяча - путь полета и отскока мяча, направление, дальность и высота (крутизна) полета.

Траектория ракетки - путь движения ракетки при ударе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН****дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис» (стартовый уровень)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Дата проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие 2 часа						
1	Вводное занятие.	2	Лекционное занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, опрос)
2. Правила и содержание инвентаря 2 часа						
2	Правила и содержание инвентаря	2	Лекционное занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, опрос)
3. Общая физическая подготовка 8 часа						
3	Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов	2	Лекционное и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)

	упражнений					
4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног	2	Лекционное и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
5	Медленный бег на время, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения	2	Лекционное и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
6	Упражнения с предметами. Подвижные игры с мячом и без него	2	Лекционное и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
4. Специальная физическая подготовка 8 часов						
7	Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры	2	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
8	Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие	2	Практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (упражнения, тестирования)

	гибкость					
9	Упражнения с мячом. Упражнения, имитирующие технику ударов и технику передвижений	2	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
10	Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу	2	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
5.Техническая подготовка 20 часов						
11	Виды технических приёмов по технической направленности. Тактический вариант: «смена игрового ритма»	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
12	Тактические варианты: «длительный розыгрыш очка» и «перехват инициативы»	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)

13	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
14	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
15	Удары с права и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
16	Удар на столе по мячу	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
17	Освоение хватки и закрепление её через упражнения	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
18	Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
19	Нейтральная хватка	2	Теоретическое	Спортивный зал		Текущий контроль

	теннисиста. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги		и практическое занятие			(упражнения, тестирования)
20	Двухшажный способ передвижений. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
6.Игры с партнёром 18 часов						
21	Техника освоения ударов и подач в игре с партнёром	4	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
22	Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения	4	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
23	Основные удары и подачи в игре с партнёром	6	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
24	Работа над совмещением выполнения	4	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения,

	приёмов с техникой передвижения					тестирования)
7.Игры на счёт в парах 8 часа						
25	Правила игры на счёт (во время соревнований) судейские термины	4	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
26	Проведение игр на счёт в парах	4	Практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, тестирования)
8.Итоговое занятие 2 часа						
27	Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приёмов и ударов в игре с партнёром	2	Практическое занятие	Спортивный зал		Промежуточный контроль (тестирования)
	ИТОГО:	68 ч.				