

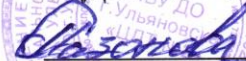
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 15 сентября 2020 г.
Протокол №3

Утверждаю

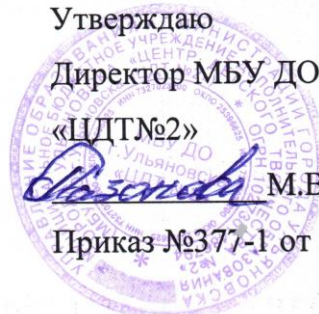
Директор МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»



М.В. Сазонова

Приказ №377-1 от 15 сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 10 сентября 2020 г

Программа разработана:
Васильевой Ларисой Юрьевной,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2020

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	9

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	25
2.3 Формы аттестации.....	26
2.4 Оценочные материалы.....	26
2.5 Методические материалы.....	26
2.6 Список литературы.....	42

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

**Программа рассмотрена на методическом совете
Протокол № 5 от 10 февраля 2021 г**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - третий год обучения – **базовый**.

Программа дополняет программу физической культуры общеобразовательной школы 5-8 классов.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015 года;
6. СанПин 2.4.3648-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;
11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Актуальность программы состоит в формировании и развитии творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Отличительной особенностью программы является: введение в программу критериев физического состояния спортсмена и способов самоконтроля физического состояния.

Новизна программы заключается в обучении простым и доступным приёмам физического состояния на различных этапах занятий.

Инновационность программы заключается в умении обучающихся использовать приборы для отслеживания собственного физического состояния (секундомер, термометр)

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» разработана для обучающихся 9-13 лет. В этот период происходит процесс усвоения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений. В процессе социализации человек приобретает убеждения, общественно одобряемые формы поведения, необходимые ему для нормальной жизни в обществе. Задача учителей в этот ответственный период в жизни подростка, используя разнообразные педагогические ситуации, побуждать его правильно, прежде всего с нравственных позиций, принимать решения, систематически корректировать его поведение. Изучение программы «настольный теннис» улучшает выдержку и самоконтроль, необходимые обучающимся 9-13 лет.

Объем программы и срок ее усвоения: Обучение в объединении очное на основании ФЗ№273 гл.2 статья 17 п.2. Возраст обучающихся 9-13 лет

216 астрономических часов в год, 6 часа в неделю (45 минут занятие, 15 минут – перерыв); Занятия групповые.

Зачисление обучающихся допускается в течении учебного года по заявлению родителей.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия основного состава объединения проходят в сформированных в группы обучающихся одного возраста (9-13 лет). Состав групп – постоянный.

Формы обучения и виды занятий

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет, творческий отчет.

Срок освоения программы: содержание программы «Настольный теннис» рассчитано на 1 год обучения. Занятия проводятся с сентябрь по май месяц включительно.

Режим занятий:

Группы третьего года обучения занимаются по 3 раза в неделю по 2 астрономических часа.

Продолжительность одного занятия: 45 минут занятие, 15 минут – перерыв, 45 минут занятие, 15 минут – перерыв.

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе «Настольный Теннис» обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

Консультация;

Мастер-класс;

Практическое занятие;

Тестирование;

Самостоятельная внеаудиторная работа;

Текущий контроль;

Промежуточная аттестация;

Итоговая аттестация.

Каждая группа занимается по своему определенному расписанию. Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

Каждая группа занимается по своему определенному расписанию. Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года (на основании Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам").

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование техники игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение простым и доступным приёмам контроля физического состояния;
- обучение различным видам вращения мяча (верхнее, нижнее, боковое, смешанное)
- ознакомление с многообразием тактических комбинаций

Воспитательные:

- развитие взаимопомощи
- воспитание силы воли, уверенности в своих возможностях
- воспитание уважительного отношения к товарищам по занятиям

Развивающие:

- формирование навыков по оказанию первой медицинской помощи;
- развитие аналитических особенностей юных спортсменов;
- развитие игрового мышления.

1.3 Содержание программы.

Учебный план третьего года обучения.

1 модуль – 96 часов

2 модуль – 120 часов

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Название раздела, темы</u>	<u>Количество</u> <u>часов</u>	<u>Формы</u> <u>аттестации/</u> <u>контроля</u>
------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---

		<u>Всего</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	
1,2	Введение	<u>4.</u>	0.5	3.5	<u>Сдача нормативов.</u>
3-12,37-47, 49-57,72-82, 89-96. 14-29,58-65,83-85. 30-35, 66-70,86,87, 100-108.	Совершенствование техники и тактики. Освоение разнообразных вращений мяча. Изучение тактических комбинаций. Парная игра.	<u>98</u>	10	88	<u>Сдача нормативов, соревновательная практика.</u>
		<u>60</u>	12	48	<u>Опрос, тестирование, соревновательная практика.</u>
		<u>44</u>	4	40	<u>Тестирование правил игры в паре, соревновательная практика.</u>
13,36,48, 71,88,97-99	Морально- волевая подготовка спортсменов.	<u>12</u>	6	6	<u>Опрос, тестирование.</u>
	Итого:				

**Содержание учебно-методического плана
третьего года обучения**

Раздел 1. Введение. Приемы контроля физического состояния юных теннисистов.
Способы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Теория.

Способы самоконтроля физического состояния. Основные критерии физического состояния человека: частота сердечных сокращений, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, температура тела. Изменение физического состояния теннисистов в зависимости от состояния покоя и физической активности.

Характерные разновидности травм на занятиях настольным теннисом: носовое кровотечение, вывихи, растяжения, ушибы.

Практика.

Обучение простым и доступным приемам контроля физического состояния на различных этапах занятий.

Определение частоты сердечных сокращений путем замера пульса; определение учащенного и нормального дыхания по секундомеру, поверхностного и глубокого дыхания по движению грудной клетки; определение цвета кожных покровов визуально; определение характера потоотделения (пот градом, отдельные капли пота, увлажнение поверхности кожи в подмышечных впадинах и в области шеи); измерение температуры тела с помощью градусника (термометра).

Остановка носовых и других видов кровотечения, применение холода при ушибах. Формы контроля: опрос, тестирование, контрольные упражнения

Раздел 2 Совершенствование техники и тактики.

Теория. Вращение мяча в настольном теннисе, его значение. Взаимосвязь вращения мяча и сложных подач, эффективного выполнения технических приемов игры: наката, подрезки, топ – спина, «свечи».

Сознательное ведение игры в настольный теннис: гибкость мысли и тактическая маневренность. Учет собственных игровых качеств. Умение использовать недостатки соперника. Эффективное использование специально разученных тактических комбинаций в соответствии с условиями игровой ситуации.

Понятие парной игры. Игровая и психологическая совместимость партнеров. Правила парной игры.

Практика. Изучение различных вращений мяча на тренажерах, закрепление изученного в игре со спарринг - партнером.

Отработка тактических комбинаций на занятиях, в товарищеских турнирах.

Выполнение конкретных заданий, отработка игровых ситуаций, направленных на достижение взаимодействия игроков в паре.

Отработка взаимодействия и быстрых перемещений в разных игровых ситуациях.
Формы контроля: контрольные упражнения, анализ выполнения упражнения со спарринг-партнёром

Раздел 3. Морально-волевая подготовка спортсменов.

Теория. Морально – волевые качества теннисиста. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям. Факторы, вызывающие сильное волнение. Психологическая настройка. Роль разминки в подготовке к предстоящей игре.

Практика. Тренировочные игры с более сильными и неудобными соперниками; овладение приемами аутотренинга; психологический настрой на определенных соперников.
Формы контроля: анализ соревновательной деятельности

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

1. Воспитание умения применять изученные технические приёмы в соревновательной деятельности.
2. Воспитание умения менять тактику по ходу игры;
3. Воспитание умения играть в паре.
4. Воспитание уважительного отношения к товарищам по занятиям

Метапредметные:

1. Развитие силы воли, чувства ответственности в командных соревнованиях
2. Развитие активного анализа во время тренировочной деятельности;
3. Развитие взаимопомощи
4. Развитие аналитических особенностей

Предметные:

1. Овладение методами самоконтроля физического состояния и приемами оказания первой помощи при травмах;
2. Применение технико-тактических комбинаций.
3. Выполнение разнообразных вращения мяча справа и слева.
4. Овладение навыками парных игр и игрового мышления.

Проориентационный компонент заключается в возможности после завершения обучения по программе «Настольный теннис» продолжить обучение в УлГПУ на факультете физического воспитания, в УлГУ на факультете адаптационная физическая культура.

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график (3 год обучения, базовый)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль								
1				лекция, показ.	2	Введение. Способы самоконтроля физического состояния.	С/Зал МБОУ СШ№51	Опрос
2				лекция, показ.	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	С/Зал МБОУ СШ№51	Тестирование
3				лекция, показ.	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные вопросы,
4				тренировка со спарринг-партнером.	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов
5				тренировка со спарринг-партнером.	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные упражнения
6				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	опрос,
7				игра на счет	2	Освоение разнообразных	С/Зал МБОУ	Конкурс на лучший

						вращений мяча	СШ№51	результат
8				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	Турнир внутри объединения
9				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов
10				лекция, демонстр, практика	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	Зачет
11				описание технич. приёма, отработка	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственных ошибок при выполнении приёма
12				описание технич. приёма, отработка	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов
13				Лекция	2	Морально-волевая подготовка спортсменов.	С/Зал МБОУ СШ№51	Тестирование
14				тренировка со спарринг партнёром.	2	Тактические комбинации	С/Зал МБОУ СШ№51	Опрос
15				тренировка со спарринг партнёром.	2	Тактические комбинации в атаке	С/Зал МБОУ СШ№51	конкурс на лучший результат

16				тренировка со спарринг партнёром.	2	Тактические комбинации в атаке	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственных ошибок при выполнении приёма
17				тренировка со спарринг партнёром.	2	Тактические комбинации в атаке	С/Зал МБОУ СШ№51	Контрольные вопросы
18				тренировка со спарринг партнёром.	2	Тактические комбинации в атаке	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов
19				тренировка со спарринг партнёром.	2	Тактические комбинации в атаке	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов
20				игра на счет	2	Тактические комбинации в защите	С/Зал МБОУ СШ№51	Контрольные упражнения
21				игра на счет	2	Тактические комбинации в защите	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов
22				игра на счет	2	Тактические комбинации в защите	С/Зал МБОУ СШ№51	Опрос
23				игра на счет	2	Тактические комбинации в защите	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные вопросы.
24				игра на счет	2	Тактические комбинации в	С/Зал МБОУ	Турнир внутри

						парной игре	СШ№51	объединен ия
25				игра на счет	2	Тактические комбинации в парной игре	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственн ых ошибок при выполнен ии приёма
26				отработка тактических комбинаций по схемам	2	Тактические комбинации в парной игре	С/Зал МБОУ СШ№51	сдача нормативо в
27				отработка тактических комбинаций по схемам	2	Тактические комбинации в парной игре	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеомате риалов
28				отработка тактических комбинаций по схемам	2	Тактические комбинации в парной игре	С/Зал МБОУ СШ№51	конкурс на лучший результат,
29				отработка тактических комбинаций по схемам	2	Тактические комбинации в парной игре	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольн ые упражнен ия
30				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра	С/Зал МБОУ СШ№51	Турнир внутри объединен ия
31				Объяснение, показ,	2	Парная игра (тактика игры в	С/Зал МБОУ	Опрос

				отработка взаимодейст. партнёров.		паре)	СШ№51		
32				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (перемещение у стола в парной игре)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов	
33				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (развитие игрового мышления)	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственных ошибок при выполнении приёма	
34				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (взаимодействие партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	турнир внутри объединения	
35				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (взаимодействие партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов,	
36				Лекция	2	Морально-волевая подготовка спортсменов.	С/Зал МБОУ СШ№51	Тестирование	
37				тренировка со спарринг-партнером	2	Освоение разнообразных вращений мяча (верхнее)	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов.	
38				тренировка	2	Освоение	С/Зал	контрольн	

				со спарринг-партнером		разнообразных вращений мяча (верхнее)	МБОУ СШ№51	ые упражнения
39				тренировка со спарринг-партнером.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (верхнее)	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольн ые вопросы,
40				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча (боковое)	С/Зал МБОУ СШ№51	турнир внутри объединен ия,
41				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча (боковое)	С/Зал МБОУ СШ№51	конкурс на лучший результат,
42				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча (боковое)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов
43				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча (нижнее)	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов.
44				описание, показ, практика.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (нижнее)	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственных ошибок при выполнении приёма
45				тренировка со спарринг-	2	Освоение разнообразных	С/Зал МБОУ	турнир внутри

				партнером		вращений мяча (нижнее)	СШ№51	объединен ия
46				тренировка со спарринг- партнером	2	Освоение разнообразных вращений мяча (нижнее)	С/Зал МБОУ СШ№51	сдача нормативо в
47				тренировка со спарринг- партнером.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (нижнее)	С/Зал МБОУ СШ№51	турнир внутри объединен ия,
48				Лекция	2	Морально- волевая подготовка спортсменов (психологическое тестирование)	С/Зал МБОУ СШ№51	Тестирова ние
2 модуль								
49				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи накатом)	С/Зал МБОУ СШ№51	Тестирова ние
50				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи накатом)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеомате риалов
51				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи накатом)	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативо в.
52				тренировка со спарринг- партнером	2	Освоение разнообразных вращений мяча (смешанное	С/Зал МБОУ СШ№51	зачёт, сдача нормативо в

						вращение)		
53				тренировка со спарринг-партнером	2	Освоение разнообразных вращений мяча (смешанное вращение)	С/Зал МБОУ СШ№51	Опрос
54				тренировка со спарринг-партнером.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (смешанное вращение)	С/Зал МБОУ СШ№51	Контроль ные вопросы
55				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча (ознакомление с техническим приёмом топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	опрос
56				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча (ознакомление с техническим приёмом топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	конкурс на лучший результат,
57				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча(ознакомление с техническим приёмом топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	сдача нормативов
58				Описание, показ, практика.	2	Тактические комбинации против игроков	С/Зал МБОУ СШ№51	конкурс на лучший результат

						атакующего стиля		
59				Объяснение, показ.	2	Тактические комбинации против игроков атакующего стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	опрос
60				тренировка со спарринг-партнером	2	Тактические комбинации против игроков атакующего стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов
61				тренировка со спарринг-партнером	2	Тактические комбинации против игроков атакующего стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	Контрольные упражнения
62				тренировка со спарринг-партнером.	2	Тактические комбинации против игроков защитного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов,
63				тренировка на тренажёре	2	Тактические комбинации против игроков защитного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	тестирование
64				тренировка на тренажёре	2	Тактические комбинации против игроков защитного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные упражнения
65				игра на счет	2	Тактические комбинации против игроков защитного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	сдача нормативов,
66				Объяснение, показ,	2	Парная игра (тактика игры в	С/Зал МБОУ	турнир внутри

				отработка взаимодейст. партнёров.		паре)	СШ№51	объединения
67				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (перемещение у стола в парной игре)	С/Зал МБОУ СШ№51	сдача нормативов
68				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (развитие игрового мышления)	С/Зал МБОУ СШ№51	турнир внутри объединения,
69				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (взаимодействие партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные упражнения
70				Объяснение, показ, отработка взаимодейст. партнёров.	2	Парная игра (взаимодействие партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Тестирование
71				Лекция	2	Морально-волевая подготовка спортсменов (владение приёмами ауто-тренинга)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов
72				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов.

73				Описание, показ, практика.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	зачёт, сдача нормативов
74				описание технич. приёма, отработка	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	Опрос
75				описание технич. приёма, отработка	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	Контрольные вопросы
76				тренировка со спарринг партнёром.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные упражнения
77				тренировка со спарринг партнёром.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственных ошибок при выполнении приёма
78				тренировка со спарринг партнёром.	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	Зачет
79				тренировка со спарринг партнёром.	2	Освоение разнообразных вращений мяча	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов

						(технический приём топ-спин)			
80				отработка технич. приёма на тренажёрах	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	Турнир внутри объединения	
81				отработка технич. приёма на тренажёрах	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные вопросы,	
82				отработка технич. приёма на тренажёрах	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов	
83				отработка технич. приёма	2	Тактические комбинации против игроков комбинационного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные упражнения	
84				игра на счет	2	Тактические комбинации против игроков комбинационного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	опрос,	
85				игра на счет	2	Тактические комбинации против игроков комбинационного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	Конкурс на лучший результат	
86				игра на счет	2	Парная игра (игровая и	С/Зал МБОУ	Турнир внутри	

						психологическая совместимость партнёров)	СШ№51	объединения
87				игра на счет	2	Парная игра (игровая и психологическая совместимость партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеоматериалов
88				Лекция	2	Морально-волевая подготовка спортсменов (роль разминки при подготовке к игре на соревнованиях)	С/Зал МБОУ СШ№51	Тестирование
89				игра на счет	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственных ошибок при выполнении приёма
90				отработка технич. приёма по схемам,	2	Освоение разнообразных вращений мяча (подачи с вращением)	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов
91				отработка технич. приёма по схемам,	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	Контрольные упражнения
92				отработка технич.	2	Освоение разнообразных	С/Зал МБОУ	Опрос

				приёма по схемам,		вращений мяча (технический приём топ-спин)	СШ№51	
93				тренировка со спарринг- партнером	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	конкурс на лучший результат
94				тренировка со спарринг- партнером	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственн ых ошибок при выполнен ии приёма
95				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	Контроль ные вопросы
96				тренировка на тренажёре	2	Освоение разнообразных вращений мяча (технический приём топ-спин)	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативо в
97				Лекция	2	Морально- волевая подготовка спортсменов (тренировочные игры с более сильными партнёрами)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеомате риалов
98				игра на счет	2	Тактические комбинации	С/Зал МБОУ	Контроль

						против игроков комбинационного стиля	СШ№51	ные упражнения
99				тренировка со спарринг-партнером	2	Тактические комбинации против игроков комбинационного стиля	С/Зал МБОУ СШ№51	Сдача нормативов
100				тренировка со спарринг-партнером.	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Опрос
101				тренировка на тренажёре	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольные вопросы.
102				тренировка по схемам	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Турнир внутри объединения
103				тренировка по схемам	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Анализ собственных ошибок при выполнении приёма
104				тренировка на тренажёре	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	сдача нормативов

105				игра на счет	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Просмотр и анализ видеомате риалов
106				игра на счет	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	конкурс на лучший результат,
107				игра на счет	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	контрольн ые упражнен ия
108				игра на счет	2	Парная игра (необходимость совместной тренировки партнёров)	С/Зал МБОУ СШ№51	Турнир внутри объединен ия

2.2 Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (школьный спортзал);
- оборудование (7 теннисных столов, 7 шведских стенок, брусья, 10 гимнастических скамеек, 2 теннисных тренажера);
- инвентарь (7 сеток, 14 ракеток, 28 мячей для настольного тенниса);
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы по настольному теннису, методические разработки составителя данной программы);
- наглядные пособия (фотографии, обучающие видеоролики, плакаты).

При реализации программы в дистанционной форме:

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в

качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

Информационное обеспечение при дистанционном обучении:

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.3 Формы аттестации.

Опрос, тестирование, конкурс на лучший результат, викторина, турнир внутри объединения, сдача нормативов, контрольные вопросы, контрольные упражнения, анализ собственных ошибок при выполнении приёма. участие в официальных календарных турнирах, турнирах МЧС, ДОСААФ и проч. (Приложение 3)

Формы отслеживания и фиксации образовательных материалов: журнал посещаемости занятий, фото и видеосъёмка занятий.

2.4 Оценочные материалы

Входная, итоговая диагностика (Приложение 1)

2.5. Методические материалы

Организация образовательного процесса: очная

Методы обучения: словесный (беседа, рассказ), наглядный (показ, демонстрация, обучающие видеоролики «Свеча и удар по свече» Артём Уточкин), практический (отработка техники у теннисного стола), игровой (подвижные игры).

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповые, групповые.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, турнир внутри объединения, игра.

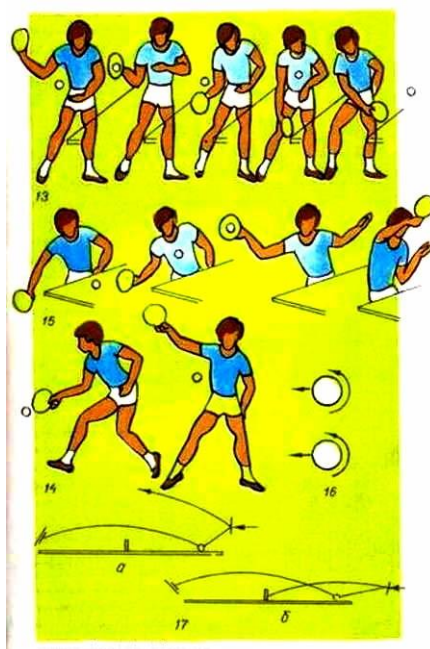
Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

- вводная часть: проверка инвентаря и оборудования, наличия спортивной формы у обучающихся, построение-перекличка.
- основная часть: разминка, озвучивание темы занятия, теоретическая часть, практическая часть.
- заключительная часть: самоанализ занятия обучающимися, организованного выхода из спортзала.

2.6 Учебно-методический комплекс (УМК) программ

Изучение технических приемов по схемам и плакатам:



Техника выполнения подрезки справа в настольном теннисе

Разберем более подробно все нюансы и типовые ситуации, которые возникают при исполнении данного элемента. Подрезка. Первая фаза приема мяча

Ноги расположены в правосторонней стойке, такой же, как если бы нам пришлось делать топспин или накат. Ноги согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Это позволяет получить максимальный баланс тела при приеме, нежели если наш корпус был вертикален, а ноги выпрямлены. Такое положение дает максимальную мобильность и возможность подойти и удобно, а значит качественно принять мяч.

В момент приема мяча, то есть касания его ракеткой, вес тела находится на правой ноге. Ракетка находится на уровне правого плеча, а локоть выдвигается вперед, что позволяет сыграть более «остро» под летящий мяч.

Как выполнить движение подрезкой?

После приема мяча ракетка двигается за счет работы ног, корпуса, руки и предплечья. Получается кинематическая цепочка создания удара, которая представляет собой параллельную работу мышц. Так, начиная от первоначальной фазы движения и до завершающей, вес тела перемещается с правой ноги на левую, создавая скорость движения ракетки и силу удара. Параллельно движению ног корпус производит небольшое скручивание, добавляя мощности удару.

● ● ● | Подрезка закрытой ракеткой (слева).



Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Психология теннисного поединка

Напряженный теннисный матч является не только физическим состязанием. Это борьба воли, духа и характеров. И если в начале матча две трети успеха спортсмена зависит от его физической подготовки и технической оснащённости, то в завершающей стадии – психологический настрой на две трети определяет результат матча.

Умение выступать на индивидуально максимальном уровне в условиях высокой напряжённости и значимости матча при значительном прессинге со стороны соперника характеризуется психологической устойчивостью. Она проявляется, например, при розыгрыше тай-брека в решающем сете, когда необходимо действовать раскованно и неординарно, не испытывая страха за каждый мяч, но в то же время контролируя ситуацию, получая удовольствие от борьбы. Теннисисту необходима психологическая устойчивость и для преодоления возможных "провалов" и кризисных моментов во время матча, овладения ситуацией, сделать правильные выводы и перестроить тактический план игры.

Чтобы сохранять психологическую устойчивость в напряженном матче не позволяйте своим страстям и эмоциям одерживать верх над вами.

Эмоции теннисистов

Находясь в эмоциональной гармонии с самим собой и с окружающей средой игрок ощущает себя хозяином положения и не становится жертвой обстоятельств.

Концентрируйте внимание на протяжении всего матча только на то, что имеет непосредственное отношение к самой игре. Очень просто позволить внешним условиям, зрителям, вашему сопернику отвлечь, расстроить вас.

Начиная матч, нужно, в основном, концентрироваться на передвижении. Это связано с тем, что начало матча очень часто бывает нервным, что сковывает движения, а также привыкнуть к отскоку мяча от площадки.

В перерывах между розыгрышем очка если теннисист выигрывает, то, естественно, все усилия направлены на сохранение достигнутой концентрации. Если же проигрывает, то

следует задать себе вопрос: "Или мой соперник отлично играет, или я играю очень плохо?". В этом случае следует полностью отключиться, и после чего сделать короткое самовнушение, типа: "Я вхожу на уровень наивысшей концентрации, это мне обязательно поможет заиграть в свой наилучший теннис".

"Во время подготовки к удару у теннисиста активизируется левое полушарие (усиливаются мыслительные процессы, внимание, воображение, обостряется восприятие). Чем ближе момент контакта с мячом, тем более задействуется правая половина, отвечающая за моторную деятельность".

Концентрация теряется тогда, когда мы переносим внимание на что-либо другое. К примеру, начинаем мучить себя сомнениями: И в то же время неопытный игрок может оказаться в полной растерянности, если ему придётся играть на центральном корте, где много зрителей. Иногда некоторых теннисистов выводит из себя и личность соперника. Соперник-левша для многих тоже сбивающий фактор.

Конечно, очень неприятно проиграть очко, но ещё хуже постоянно думать об этом. Одно очко в матче – это ещё ничто. Очень важно выбросить из памяти розыгрыш проигранного очка. Это очко всё равно не вернуть, как бы много вы об этом ни думали. Следующий удар – вот о чём следует думать" Умение заставлять себя концентрироваться, только на розыгрыше предстоящего очка будет приводить вас к достижению необходимого игрового состояния. Не уходите мысленно ни в прошлое, ни в будущее – для вас должно существовать только настоящее!

Что же игрок не может контролировать:

исход борьбы (независимо от того, о каком розыгрыше идёт речь очка, гейма или всего матча, – результат предсказать невозможно);

уровень игры соперника;

квалификацию судей;

мнение зрителей об игре и результатах.

или "Ты ещё не проиграл ни одной своей подачи". И вдруг вы замечаете, что былая раскованность куда-то исчезла, и вы задумываетесь над тем, как ударить по мячу, хотя до этого делали это автоматически. Типичным индикатором потери концентрации является совершение подряд несколько невынужденных ошибок.

Если игрок не сконцентрируется только на том, что он может контролировать (например, выбор ударов, темп и ритм игры, тактические комбинации), он сам лишает себя возможности демонстрировать свою лучшую игру.

Концентрируйтесь на том, что контролировать по силам, и игнорируйте всё остальное – это основа психологического подхода к соревновательной игре. Этот принцип особенно должны усвоить все любители и начинающие.

Перед началом замаха сконцентрируйтесь только на одном движении – подбросе мяча – самом нестабильном элементе комплекса движений. Подбросив мяч зрительно зафиксируйте на нём точку, по которой вы ударите ракеткой.

В паузах между розыгрышами возьмите за правило смотреть вниз себе под ноги с тем, чтобы не потерять концентрацию внимания. Взгляд должен быть прикован, например, к мячу, лежащему на земле или к следу от него, или к ближайшему месту пересечения линий. При этом необходимо глубоко дышать и расслабиться.

К сожалению, сохранять концентрацию в течение всего матча очень утомительно. Поэтому прежде чем сосредоточиться перед началом розыгрыша очка, необходимо расслабиться.

Известный фат: если расслабляешься, то сопротивляемость внешним обстоятельствам повышается. Для расслабления в перерывах между розыгрышами и во время переходов глубоко дышите (вдох через нос, выдох через рот), постарайтесь раскрепостить плечевой пояс. Это поможет избавиться от физического напряжения. Глубокое дыхание может быть полезным и тогда, когда теннисисту необходимо избавиться от излишних отрицательных эмоций после неудачного розыгрыша мяча активного прессинга соперника, раздражающей спортсмена реакции публики и т.д.

Когда матч подходит к концу, нервная нагрузка, как и в его начале возрастает. При этом теряется естественность движений, ухудшается техника передвижений, появляется скованность. Сделайте несколько глубоких вдохов и... продолжайте играть в свою игру. Только когда мяч в игре, теннисист оказывается в мысленном вакууме. Остальное же время, а это примерно 80% матча, неопытный игрок испытывает такие переживания, как злость, сожаления, беспокойство, раздражение, страх. А всё это поглощает энергию и снижает мотивацию. Концентрируясь на том, что можно изменить, вы будете играть менее напряженно и с большей эффективностью. Улучшатся удары по мячу, появится способность анализировать ход матча и вносить в игру необходимые тактические коррективы и, что самое важное, процесс соревновательности начнёт приносить удовольствие.

По мере нарастания напряжения в процессе матча неопытные игроки, как правило, стремятся совершать более быстрые движения между розыгрышами каждого очередного очка, в особенности в тех случаях, когда они проигрывают. Со стороны это выглядит так, как будто бы они считают, что ускорение процесса позволит им прорваться сквозь полосу невезения.

Ничто другое не может быть дальше от истины, нежели это убеждение. На самом деле необходимо замедлить темп своих действий между розыгрышами каждого очередного очка. Научитесь контролировать темп матча. Например, умело используя разрешенные перерывы, можно сбить кураж соперника или дать себе лишнее время для восстановления физических сил и психического равновесия. Как показывает практика, в профессиональном теннисе вовремя взятый медицинский или туалетный перерыв зачастую коренным образом меняет ход матча. Многие могут парировать, мол в этом присутствует некий неспортивный элемент, однако правила фэйр-плей подразумевают использование всего допустимого, что не запрещено правилами, для достижения победы.

Игрок, который умеет навязывать темп игры оппоненту, имеет решающее преимущество в матче.

Будьте уверены в себе. Будучи уверенным в себе, игрок более расслаблен, испытывает меньшее психологическое давление, более спокоен и рассудителен.

Многие теннисисты во время матча с соперником, стоящим намного выше в рейтинге или более именитым, ощущают его психологическое доминирование. У них возникает чувство неэффективности своей игры, сопровождающееся большим количеством невынужденных и двойных ошибок. Иногда наблюдая матч можно увидеть, как игрок уже в его начале уже готов уступить победу. Любая деталь в поведении может выдать психологическое состояние малодушного теннисиста: вялая походка, недовольное выражение лица, торопливость при подбросе мяча на подаче, болезненное реагирование на реплики зрителей и так далее.

Безусловно, есть такие игроки, которых крайне трудно победить. И всё равно необходимо всегда бороться со своей робостью и безволием.

Если показать оппоненту, что боитесь его, он почувствует себя сильнее, а если не будете обращать внимания на его успехи, его перевес ослабеет. Проявление волнения или отчаяния является знаками слабости, которыми не замедлит воспользоваться опытный соперник.

Проанализируйте все ваши проявления недовольства во время игры и, если необходимо, поменяйте поведение на противоположное. Например, теннисист закрывает глаза и опускает голову, когда допускает ошибку. Противоположная реакция на ошибку – не закрывает глаза и держит голову высоко поднятой. Чтобы реализовать этот совет нужно, чтобы тренер или другой близкий человек составил список таких негативных проявлений во время всего матча.

Не заикливаться на ошибках. Они не должны смущать. Следуйте девизу: "Не вышло сейчас, попробую ещё раз".

Одну из решающих ролей в достижении успехов во время матча играет позитивный, оптимистичный настрой. Несложно находиться в оптимистическом настроении, когда всё

идёт гладко. Однако, настоящим испытанием силы воли является поддержание оптимизма в случае, когда обстоятельства складываются неудачно. И победа в матче становится практически недостижимой, если теннисист испытывает негативные или пессимистичные чувства по отношению к себе или к ситуации по различным причинам: ошибки, уловки соперника, плохая погода, неудачное судейство. Другими словами, негативные эмоции приводит к негативным результатам. Поэтому позитивное самовнушение – важнейшая составляющая успеха в матче.

Одним из условий эффективной игры является автоматизм и инстинктивность действий. Чем больше игрок занимается анализом во время матча, тем ниже уровень игры. Инстинкты всегда быстрее и подлиннее, чем рассудок.

Старайтесь не думать о победе. Выигрыш не должен быть самоцелью. Победа – одна из основных целей игрока, выступающего на соревнованиях. Но когда она становится самоцелью, игрок попадает в психологическую западню и направляет свою энергию на то, что ему неподвластно.

Думая только о выигрыше, вы будете играть ниже своих возможностей и уменьшите свои шансы на победу. Великие чемпионы хорошо знакомы с психологическим парадоксом: "Чем больше думаешь о победе, тем дальше она от тебя" и потому стараются контролировать свои мысли. Они знают: если, не думать о результате матча, а стараться показать свою лучшую игру, на пределе возможностей, то получаешь заслуженную награду за труды, чтобы полностью раскрыть свой игровой потенциал.

Избегайте споров с судьями. Делать ошибки свойственно каждому. Запомните, компетентность судьи – это последнее, что должно вас волновать во время игры.

Поражения неизбежны, и трагедии из неудач делать не стоит. Поражение – это, всё одно, ещё один шаг вперёд в вашей теннисной карьере. После поражения успокойте себя мыслью на подобии: "Ничего не случилось, жизнь и теннис продолжается. Просто сегодня был не мой день". В любых ситуациях, даже в проигранных, оставайтесь уверенным в себе и сохраняйте положительный эмоциональный настрой. Уверенность в себе базируется на внутреннем сознании своей важности, значительности в глазах тех людей, мнение которых важно для вас. Если же теннисист задается вопросом "Что обо мне подумают, если я проиграю?", то это свидетельствует о недостаточной уверенности в себе.

Безусловно, очень неприятно проиграть очко. Но ещё хуже постоянно думать об этом. Мысли о своей неудачной игре ведут только к поражению.

Во время турнира, после завершения матча вначале проанализируйте свои ошибки и сделайте выводы. Затем вспомните как можно больше удачных и эффективных моментов вашей игры. Попробуйте их сохранить в своей памяти с тем, чтобы на следующий день при подготовке к следующему матчу мысленно "прокрутить" положительные образы.

Приложение 2

С 1 октября 2016 года игроки могут получать советы в любое время, если при этом не нарушена непрерывность игры. Если любое лицо, полномочное давать советы, дает их незаконно, ведущий судья должен поднять желтую карточку и предупредить советчика, о том, что любая последующая попытка приведёт к его удалению из игровой зоны.

№	Ситуация	Легальный совет	Нарушение правил / действия судьи
1	Совет во время розыгрыша		Тренер – нелегальный совет
2	Совет во время паузы во встрече или между партиями	Да	
3	Советы между розыгрышами, не замедляющие ход встречи	Да	
4	Игрок, подбирая мяч, специально подходит к тренеру за советом		Игрок – затяжка времени
5	Игрок, подобрав мяч, очень медленно возвращается к столу, пока тренер даёт советы		Игрок – затяжка времени

6	Игрок идет к тренеру за советом, пока его соперник идёт за мячом, вылетевшим за пределы площадки. Когда соперник вернулся, игрок готов продолжать встречу.	Да	
7	Игрок идет к тренеру за советом, пока его соперник идёт за мячом, вылетевшим за пределы площадки. Когда соперник вернулся, игрок не пытается вернуться к столу		Игрок – затяжка времени
8	Подобрав мяч за пределами площадки, игрок идёт к тренеру, вместо того, чтобы вернуться к столу.		Игрок – затяжка времени
9	Совет перед подачей (мяч на ладони)	Да	
10	Совет перед подачей (игрок постукивает мячом по столу)	Да	
11	Совет дан во время вытирания полотенцем	Да	
12	Игрок смотрит на тренера перед подачей	Да	

13	Игрок между розыгрышами слегка поворачивается к тренеру за советом	Да	
14	Игрок идёт к тренеру между розыгрышами		Игрок – затяжка времени
15	Совет, оказывающий давление на соперника или влияющий на другие встречи (слишком громко, оскорбительная лексика и т.п.)		Тренер – нарушение дисциплины
16	Совет между окончанием разминки и началом встречи	Да, если начало встречи не затягивается	Судья зовёт игрока к столу, если встреча не начинается

Правила о советах, данных нелегальными советчиками (кем-то, кроме заранее названного советчика в личной встрече или кем-то, не имеющим права находиться на скамейке команды в командном матче), остаются в силе – прямая красная карточка и удаление из игровой зоны.

Рекомендации по тактике настольный теннис

Достижение высоких результатов немислимо без всестороннего физического развития спортсмена, которое осуществляется в круглогодичной тренировке, направленной на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствованию морально-волевых качеств теннисиста.

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить

остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличить темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и волевых качеств. Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине соревнования теряли точность ударов, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость. Готовясь к соревнованиям, игроки должны накапливать большой запас сил для ведения спортивной борьбы. В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной и кратковременной, но всегда очень интенсивной. В среднем каждая встреча продолжается до 25 мин., но бывают и такие игры, в которых, например, четыре партии длятся по 16 мин., а пятая более 20 мин. В таких случаях приходится играть почти полтора часа. Соревнования, протекающие более интенсивно, требуют меньше времени, но больше физической энергии и волевых усилий.

Ловкость — это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать 4-5 м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Сознательное ведение игры возможно только на основе хорошо разработанной тактики. Часто говорят: «Играют ракеткой, а выигрывают головой». Значительных успехов в соревнованиях достигают те теннисисты, которые не только хорошо развиты физически, уверенно владеют приемами нападения и активной обороны,

обладают стойкой волей к победе, но и умеют расчетливо, умно использовать все свои положительные игровые качества и недостатки соперника.

В развитии тактики настольного тенниса известны три периода. Первый отличался примитивностью тактических приемов, основанных на длительной перекидке мяча; во втором тактика строилась на отдельных одиночных ударах справа или слева и на защитных подрезках; третий, современный, период основан на умении вести атаку и контратаку, на умении применять в игре разнообразные, хорошо освоенные приемы.

Таким образом, в современном настольном теннисе применяется тактика активного нападения и контрнападения, сочетаемая с кратковременной активной защитой — вспомогательным средством для достижения победы.

Тактика требует четкой организации действий теннисиста в соревновании, т. е. специального тактического плана. Составляя тактический план, полезно подробно проанализировать технику противников. План должен быть простым и ясным. В нем следует учесть не только общие задачи тактики, но и способы выигрыша очка. Необходимо создать такие предпосылки в игре, которые позволили бы полностью использовать свои сильные стороны и по возможности ослабить противника. Важно наметить неожиданные действия, наиболее опасные для противника. В настольном теннисе стилевые особенности техники играют важную роль, требуют разнообразия тактических вариантов. Систематическая тренировка по заранее разработанным тактическим планам повысит уровень спортивного мастерства теннисиста.

Специальные имитационные упражнения на велоколесе и других тренировочных приспособлениях.

Прежде чем выполнить «топ-спин» у стола, следует потрудиться без мяча.

Во-первых, надо проделать имитационные упражнения перед зеркалом, проследив за тем, чтобы при замахе перед ударом ракетка не заносилась назад; в быстрой темповой игре нет времени для выполнения «топ-спина» с большим замахом. Ракетка должна опускаться только вниз и подходить к мячу перпендикулярно снизу и вверх.

Во-вторых, полезно поупражняться с простым тренировочным приспособлением — велосипедным колесом с вилкой. Колесо ставят на спинку стула, на котором сидит партнер, или укрепляют к стене. Заняв исходное положение для выполнения «топ-спина», начать раскручивать колесо, подгоняя его ударом «топ-спин».

Важно каждый удар выполнять из приседа, чтобы соприкосновение с резиной колеса было стремительным. Все последующие удары выполняются в возрастающем темпе. Через 10 - 15 ударов колесо движется полным ходом.

Сначала продолжительность занятий с колесом не превышает 12 - 15 мин. Спортсменов не должно смущать болевое ощущение в руке после первых занятий. Позднее продолжительность занятий у колеса возрастает до 30 - 40 мин.

Упражнения у колеса развивают мышцы рук, после нескольких тренировок движения теннисиста становятся координированным, а удары - четкими, хлесткими. Лишь после такой подготовки теннисист, освоивший основы настольного тенниса, может попробовать выполнять «топ-спин» у стола. Однако у большинства поначалу «топ-спин» получается плохо, так как весьма трудно уловить момент соприкосновения ракетки с летящим мячом. Чтобы приобрести этот навык, полезно поупражняться у другого тренировочного станка — «качающейся груши».

Тренировки у велосипедного колеса и «качающейся груши» необходимы не только начинающими, но и спортсменам-разрядникам и мастер спорта. У этих

тренировочных приспособлений успешно осваивается не только «топ-спин», но и другие удары, например, «накат».

Следует упомянуть еще об одном интересном устройстве - станке для тренировки сложных подач, особенно с боковыми вращениями. Станок конструируется из колеса от детского велосипеда (или детской коляски с осью), укрепляемого в горизонтальном положении на доске. У такого станка упражнения выполняются так же, как у велосипедного колеса; вращение колесу придается ударами, напоминающими сложные подачи.

Спортсменам часто приходится играть с незнакомыми противниками. В этом случае не могут заранее обдумать тактику; ход борьбы сильно осложняется, так как приходится

ориентироваться во время встречи. Если есть возможность заблаговременно посмотреть игру своего будущего соперника, то нужно наметить определенные вопросы. Внимательно наблюдая за ним, в зависимости от того, как он играет (защитник, нападающий, комбинационный игрок). Особенно важно заметить, в какую часть стола он проводит сильные завершающие удары. Кроме того, необходимо знать, как спортсмен реагирует на сильную подрезку мяча вниз и как отражает сильно закрученный мяч «топ-спин».

Лучше всего наблюдать за игрой, в которой будущий противник встречается со своим земляком или одноклубником, т. е. когда встречаются игроки, хорошо знающие друг друга, раскрывающие тактический замысел.

В тех случаях, когда соперники предпочитают принимать подачи несколько дальше от стола, при короткой подаче им приходится тянуться к мячу, и они не могут начать игру активно. Длинные подачи в этом случае применять нецелесообразно. В то же время подтягивая противника к столу, нужно готовиться к сильному удару в момент, когда он еще не успеет перенести вес тела для отхода назад.

Одна из основных тактических задач — заставить противника как можно больше двигаться. Для этого нужно хорошо знать, из какой позиции противник выполняет короткие удары. Как правило, большинство спортсменов лучше владеют правым ударом; нападением слева владеют единицы, а контрнападением и того меньше. Мастера правого удара обычно бьют с левого угла по диагонали влево. Против таких нападающих полезно в серии ударов слева по диагонали неожиданно применять левый удар по прямой вправо, а в решающей стадии борьбы выбрать удобный мяч для сильного удара справа по диагонали. Все эти тактические действия могут быть эффективными только в том случае, когда спортсмен следит за соперником и не сможет использовать удар в открытый угол справа, когда партнер переместится влево.

В матче из 3 партий чаще побеждает тот, кто выигрывает вторую партию, а не первую. Выиграв первую партию, не следует ослаблять внимания и физического напряжения, помня, что для противника она может оказаться последней и наверняка он будет ее играть упорнее.

Многие ошибочно думают, что все выигранные мячи имеют равноценное значение, и поэтому часто в погоне за выигрышем очка допускают тактические ошибки. Такие теннисисты переходят от резкой и острой игры к примитивной технике или, наоборот, от

защиты к резким ударам даже тогда, когда они неудобны и невыполнимы технически. Выигрыш очка, как правило, зависит от правильного розыгрыша комбинаций, умения выбрать удобный мяч. Однако это не значит, что победу приносит только техника. Из двух игроков, равных по силе, победит тот, кто правильно распределит свои силы.

Ответственность за проигранное очко нарастает

прогрессивно на протяжении всей партии в зависимости от хода борьбы, этапами которой являются переходы подачи.

Внимательно наблюдая за незнакомым игроком, за короткий срок можно оценить его основные игровые качества и быстро в самом начале встречи составить тактический план игры в зависимости от полученных данных и более обдуманно и целеустремленно повести соревнование.

Естественно, что противник тоже ведет разведку, составляет свой тактический план и постарается заставить партнера вести игру так, как ему выгодно. Поэтому нужно всячески маскировать свои слабые стороны.

Самые опасные противники — напористые, технически разносторонние игроки, умеющие видоизменить тактику своей игры в зависимости от особенности данной встречи.

2.7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М 2014.
- Байгулов Ю.П. Роль подачи и как её тренировать. // Настольный теннис. –2015, №8.
- Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.,2016.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 2014.
- Гуревич П.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, «Высшая школа», 2015.
- Иванов В.С. Теннис на столе. - М 2016.

- Зимкин Н.В. Физиология человека. М: ФиС, 2015.
- Корнелиус Х. Фейр Шошана. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М., 2016.
- Лян Джо – Хуэй, Фу Ци – Фан. Развитие настольного тенниса в Китае. 2014.
- Матыцин О.М. Атака – это дух времени. // Настольный теннис. - 2018 №7.
- Марков В.Н. Желанная победа //«Настольный теннис. 2017 №3
- Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2015 №1.
- Основы морфологии и физиологии детей и подростков. Под ред. А.А.Максименко, В.Г. Никитушкина – Киев, 2016
- Орман Л.И. Современный настольный теннис. – 2017.
- Правила. Международная федерация настольного тенниса (ИИТФ) Лондон – Москва. 2017
- Паренс Г. Агрессия наших детей. М.: «Форум», 2015.
- Попков А.В., Литвинов Е.Н. «Программы по физической культуре для учащихся I – XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика». – М., «Просвещение». 2016.
- Прихожан А. Психология неудачника, тренинг уверенности в себе. – М., 2015.
- Сборник «Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1987, 2018 г.
- Спортивные и подвижные игры. Под ред. Чумакова П.А., М., ФиС, 2015.
- Фопель Е.Л. Как научить детей сотрудничать. – М., Ч. 4, 2016.
- Ширяев А.Г., Алексеев Б.П. Актуальные проблемы спортивной тренировки, 2016.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М: ФиС, 2015
- Харрс Д. Учение о тренировке. М: ФиС, 2014
- Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2015 №1
- Шпрах С.Д. Прием подачи. // Настольный теннис. – М. 2014 №1.

Дополнительная

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Берчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.//Советский спорт. 2015г. Москва.
2. Коллигорский В.В. Мячик над столом.// Физкультура и спорт. 2016г. Москва.
3. Амелин А.Н. Настольный теннис.//Физкультура и спорт. 2018г. Москва.
4. Балайшите Л.И. «От семи до...» Москва 2014г.
5. Амелин А.Н., Пашинин Н.В. «Азбука спорта. Настольный теннис» 2015 Москва.
6. Шпрах С.Д. У меня секретов нет...// Настольный теннис. – М. 2016 №1.
7. Марков В.Н. Желанная победа //«Настольный теннис. 2015 №3.
8. Марков В.Н. Спортсмен года. // Настольный теннис. – М. 2014 №1.
9. Шпрах С.Д. Прием подачи. // Настольный теннис. – М.2016 №1.

Приложение 1

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь-январь)
- 3 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

3-й год обучения: прыгучесть, точность ударов, выполнение подач.

4-й год обучения: скоростная выносливость, точность ударов, теоретический блок.

Каждое задание оценивается по 3-х бальной системе, и результат записывается в таблицу.

1. Прыгучесть:

- прыжки со скакалкой за 30 секунд:

- высокий уровень - 50 прыжков;
- средний уровень - 40 прыжков;
- низкий уровень - до 30 прыжков.

2. Точность ударов:

- точность ударов в зону при выполнении топ-спина справа:

- высокий уровень – 8 попаданий;
- средний уровень - 5 попаданий;
- низкий уровень - 3 попадания.

3. Выполнение подач:

- выполнение подач с вращением:

- высокий уровень – 8 видов;
- средний уровень - 5 видов;
- низкий уровень - 3 вида.

Критерии оценивания:

3 балла – обучающийся справился с заданием без помощи педагога.

2 балла – обучающийся частично справился с заданием при подсказке педагога или допустил ошибки..

1 балл – обучающийся не справился с заданием.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня освоения программы:

1 уровень – высокий 8-9 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок).

2 уровень – средний 5-7 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки).

3 уровень – низкий 1-4 балла (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями).

Например, дано задание – выполнить 10 накатов справа; если обучающийся выполняет 3-5 накатов – это низкий уровень, 6-8 накатов – средний уровень и 9-10 накатов – высокий уровень.

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала:

Например, программой предусмотрено освоение подачи с нижним вращением за 10 занятий, а обучающийся освоил эту подачу за 12 занятий, следовательно = 83%.

Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы.