

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №93 ИМЕНИ Н.П.ЖЕРДЕВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

| | | |
|--|---|--|
| РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол от «26» августа 2024 г. № 9 | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  М.В. Лубочникова « 26 » августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО Директор  В.В. Кумановская Приказ от «26» августа 2024 г. № 337 |
|--|---|--|

**Дополнительная образовательная программа кружка
физкультурно-спортивного направления
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем реализации:

108 часов.

Автор составитель:

Лубочникова Марианна Викторовна,
заместитель директора по УВР

Год разработки: 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------|
| 1. Пояснительная записка | с. 3 |
| 2. Учебно-тематический план | с. 9 |
| 3. Содержание программы | с. 9 |
| 4. Методическое обеспечение программы | с. 13 |
| 5. Список литературы | с. 14 |
| | |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | с. 17 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, является **модифицированной** и разработана на основе авторской образовательной программы дополнительного образования детей спортивной секции «Настольный теннис», 2015 г, разработанной руководителем спортивных секций Мандрико А.В., методистом военной дисциплины Коваленко В.Н. республиканского лицея-интерната с усиленной военно-физической подготовкой им. Г.Т. Берегового МОН ДНР.

Государственные и ведомственные **нормативные документы**, определяющие и регламентирующие образовательный процесс по данной программе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (с изменениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (зарегистрирован 29.11.2018);
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 93 имени Н.П.Жердева городского округа Донецк».

Настольный теннис - спортивная, интересная и увлекательная игра, олимпийский вид спорта. Стремительные атаки, молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающие спортивное зрелище и вызывают огромный интерес у подростков. Эмоциональность игры, непринужденные передвижения - все это делает ее одинаково полезной и доступной для людей любого возраста. Поэтому посредством настольного тенниса можно приобщать к физической культуре и спорту людей, не занимавшихся ранее другими видами спорта.

Актуальность программы обусловлена тем, что:

- модернизация образования ставит первейшую задачу сохранения и укрепления здоровья обучающихся, необходимости ведения здорового образа жизни;
- с помощью привлекательных занятий создается мотивация к обучению физической культуре и выбору дальнейшего профиля обучения; популярностью настольного тенниса как вида спорта среди молодежи, а также отсутствием программ внеурочной деятельности данного направления в системе образования Донецкой Народной Республики.

При составлении образовательной программы были использованы подобные образовательные Программы дополнительного образования «Настольный теннис» авторов: Калинкина Ю. О.,: Донецк, Истоки, 2011; Старцева Г. Н.,: Чехов, 2013; Барчукова Г. В., Журавлева А. Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). - М. 2013; Шведова В.Н., Москва, 2014.

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

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно–развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. На занятиях применяется деятельностный подход, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию настольного тенниса как вида спорта и активного отдыха;
- улучшение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- совершенствовать выполнение технико-тактических действий, физических упражнений и технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- воспитывать высокие моральные и волевые качества, любовь к Родине.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Организационная работа кружка

Возраст обучающихся

К занятиям настольным теннисом допускаются все обучающиеся соответствующей возрастной группы, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы, 11-17 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (на 36 недель занятий).

Объём реализации – 108 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю: по 1 часу и по 2 академических часа. Между отдельными занятиями (45 мин.) обязательный 10-минутный перерыв.

Прием в кружок. Занятия начинаются с 1 сентября. В кружок принимаются все желающие учащиеся без специального отбора.

Наполняемость учебной группы – от 12 человек до 20 человек.

Формы организации занятий:

Основная форма занятий – групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания.

Организационные и методические указания

Занятия спортивной секции проводятся в оборудованном зале. Перед началом проведения практических занятий в обязательном порядке проводится занятие по технике и правилам безопасности игры в настольный теннис.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели нужно использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются с обучающимися, имеющими навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Большое внимание в процессе подготовки игрока в настольный теннис необходимо уделить воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании изучения и освоения программного материала спортивной секции обучающиеся должны показывать результаты:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию гражданской идентичности в поликультурном социуме; определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

метапредметные:

- освоенные обучающимися понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность

действий; умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

- за счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по настольному теннису, обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных. Основным показателем работы объединения «Настольный теннис» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы подведения итогов

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, республиканского и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Темы | Кол-во часов | Кол-во часов | |
|----|---|--------------|--------------|-----------|
| | | | теория | практика |
| 1 | Вводный урок | 1 | 1 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | |
| 3 | Физическая подготовка | 12 | | 12 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 16 | 1 | 15 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 16 | 1 | 15 |
| 6 | Тактические комбинации | 18 | 1 | 17 |
| 7 | Усовершенствование тактики одиночной и парной игры. | 14 | | 14 |
| 8 | Стиль игры. | 10 | | 10 |
| 9 | Судейская практика. | 12 | 1 | 11 |
| 10 | Контрольные игры и соревнования. | 4 | | 4 |
| | Всего | 108 | 10 | 98 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|--|---|
| Вводный урок Общее ознакомление с учебной программой и расписанием занятий. Знакомство с учебно-материальной базой | имеют: сведения о структуре программы и порядке работы спортивной секции, ее материальной базе. |
| Теоретическая подготовка Краткая история развития настольного тенниса. | обучающийся: знает: краткую историю развития настольного тенниса; раскрывает: особенности физической |

| Содержание учебного материала | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|--|--|
| <p>Настольный теннис - олимпийский вид спорта. Особенности физической подготовки теннисистов с учетом возрастной группы. Безопасность жизнедеятельности во время занятий настольным теннисом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Принципы последовательности изучения ударов. Методика проведения самостоятельных занятий настольным теннисом. Роль морально-волевых качеств в подготовке игрока.</p> | <p>подготовки теннисистов с учетом их возраста; роль морально-волевых качеств в подготовке игрока; характеризует: настольный теннис как олимпийский вид спорта; принципы последовательности изучения ударов; принципы игры в одиночном и парном разрядах; совершенствования тактики; поясняет: внедрение занятий физическими упражнениями в повседневную жизнь; придерживается: методики проведения самостоятельных занятий по настольному теннису; правил безопасности жизнедеятельности во время занятий настольным теннисом; выполняет: установку на игру; оказывает: первую доврачебную помощь при травмах; само совершенствует: морально-волевые качества</p> |
| <p>Физическая подготовка Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки вверх согнув ноги через планку (веревку); опорные прыжки; упражнения на гимнастической скамейке; акробатические упражнения;</p> | <p>выполняет: общеразвивающие упражнения без предметов со скакалками, на гимнастической скамейке; прыжки вверх через препятствия; опорные прыжки; акробатические упражнения: перегруппировки, перекаты; стойка на лопатках, перевороты, «мост» с помощью и самостоятельно; соединение акробатических упражнений;</p> |
| <p>легкоатлетические упражнения;</p> | <p>бег с ускорением до 30-40м; низкий старт и стартовый разбег до 60м; повторный бег 2-3 мин. 20-30м; эстафетный бег (этапы до 40-50м), бег 60-100м с препятствиями (4-10 препятствий);</p> |
| <p>спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, баскетпонг; подвижные игры.</p> | <p>основные элементы техники баскетбола, футбола, волейбола баскетпонг; придерживается правил во время «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная</p> |

| Содержание учебного материала | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|--|--|
| | цель», «Мяч капитану», «Борьба за мяч». |
| <p>Специальная физическая подготовка Специальные упражнения; упражнения для развития скорости реакции; упражнения для развития скорости передвижений; упражнения для развития ощущения мяча; упражнения для развития скорости ударных движений.</p> | <p>выполняет: прыжки с места в длину, в сторону, вверх, через гимнастическую скамейку, толчок двумя ногами; сжатие в ладонях теннисного мяча; подскоки с нагрузкой; приседание на одной ноге; вращение кистью с ракеткой и с отягощением; упражнения с мячом и ракеткой; имитация нападающих ударов с набивным мячом, игра с утяжеленной ракеткой; игра в «крутилку» в одну сторону и другую за счет передвижения на двух или на одной ноге; игра 2 ракетками, игра «неигровой» рукой; игра 2 мячами; игра одного против 2-х или 3-х игроков; упражнения для пальцев рук; жонглирование теннисными мячами упражнения для развития скорости реакции; упражнения для развития скорости передвижений; упражнения для развития ощущения мяча; упражнения для развития скорости ударных движений</p> |
| <p>Технико-тактическая подготовка Выполнение атакующих приемов техники игры. Выполнение защитных приемов техники игры. Комбинации атакующих и защитных приемов игры</p> | <p>выполняет: атакующие и защитные приемы игры, их комбинации;</p> |
| <p>Повышение скорости выполнения ударов силой вращения мяча в основных элементах техники (накат справа, слева, подрезка справа, слева); то же самое в соединении этих элементов.</p> | <p>основные элементы техники в соединении с повышением скорости выполнения и силы вращения мяча; завершающий удар справа (слева); короткий удар; топ-спин справа, топ-спин слева; увеличение скорости; короткие и длинные подачи;</p> |

| Содержание учебного материала | Требования к уровню подготовки обучающихся |
|--|--|
| <p>Завершающий удар справа (слева). Короткий удар. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Прием топ-спина справа или слева. Объединение действий в нападении и защите. Игра в ближней зоне. Игра в средней зоне. Короткие и длинные подачи. Прием этих подач. Подачи мяча с верхним, нижним, боковым, смешанным вращением мяча</p> | <p>владеет: техникой игры в ближней и средней зоне. осуществляет: подачи мяча с верхним, нижним, боковым, смешанным вращением мяча.</p> |
| <p>Тактические комбинации: «треугольник», «восьмерка».</p> <p>Усовершенствование тактики одиночной и парной игры.</p> <p>Стиль игры.</p> <p>Судейская практика.</p> <p>Контрольные игры и соревнования.</p> | <p>владеет: техникой приема мяча с различным вращением мяча; топ спина справа, слева; осуществляет: серию атакующих и защитных приемов техники игры по прямой, диагонали, в середину стола и т.п. в различных зонах игры; серию защитных приемов игры по прямой, диагонали, в середину стола и т.п. в различных зонах игры; объединение действий в нападении и защите; тактику подач; тактические комбинации по заданию и самостоятельно; тактические комбинации в различных зонах игры; организацию и судейство соревнований; формирует: стиль игры на основе индивидуальных возможностей и склонностей; придерживается: правил игры на счет. Выполняет: организацию, проведение и судейство соревнований.</p> |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

I. Теоретические материалы - разработки :

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положения о проведении соревнований по настольному теннису.

Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

Правила игры в настольный теннис.

Видеозаписи выступлений воспитанников.

Правила судейства в настольном теннисе.

Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М., 1982, 168с.
2. Амелин А.Н., Паншина В.А. Настольный теннис. Изд. 2-е, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985, 187с.
3. Барчукова Г. В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г. В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
5. Барчукова Г. В., Журавлева А. Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). - М. 2013.
6. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология. - М.: Просвещение, 1988.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Медиус, 2000.
9. Иванов В.С. Теннис на столе. М., 2000, 85с.
10. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко И.Г. Физическое воспитание. - М: Высшая школа, 1984. – 336 с.
11. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г. В., Команов В. В., Марков В. М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во «Принт», 2010.
12. Меркулова З.Я. Методические указания по обучению игре в настольный теннис. - Мариуполь: ПГТУ. 2000. - 20 с.
13. Методическое пособие по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детско-юношеских клубах и центрах по месту жительства / Авт.-сост. Л.В. Балабан, В.М. Крикота. - Мариуполь, 2008. - 100 с,
14. «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», Радивой Худец, «Виста спорт», 2005, 165с.
15. Иногадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
16. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции / Под ред. С.В. Зверева. - М.: Просвещение, 1986, 147с.
17. Общая психология: Учебник для студентов педагогических институтов / Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 1986, 264с.
18. Ормай Л. Современный настольный теннис. Пер. с венг. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.

19. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Вилевский, К.Х. Грантынь. - М.: Просвещение, 1985.
20. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
21. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1999, №2.
22. Фримерман Э. Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В. Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005
23. Фримерман Э. Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В. Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М., 1982, 168с.
2. Амелин А.Н., Паншина В.А. Настольный теннис. Изд. 2-е, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985, 187с.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш, учеб. заведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М. : Издательство «Академия», 2006.
5. Барчукова Г. В., Журавлева А. Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). - М. 2013.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Меркулова З.Я. Методические указания по обучению игре в настольный теннис. - Мариуполь: ПГТУ. 2000. - 20 с.
8. Методическое пособие по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в детско-юношеских клубах и центрах по месту жительства / Авт.-сост. Л.В. Балабан, В.М. Крикота. - Мариуполь, 2008,- 100 с.
9. «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», Радивой Худец, «Виста спорт», 2005, 165с.
10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое издание. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
11. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

12. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1999, №2.
13. Фримерман Э. Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В. Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Список литературы, рекомендуемый учащимся

1. Амелин А.Н., Паншина В.А Настольный теннис. Изд. 2-е, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985, 187с.
2. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш, учеб. заведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М. : Издательство «Академия», 2006.
3. Барчукова Г. В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
5. Иванов В.С. Теннис на столе. М.,2000, 85с.
6. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г. В., Команов В. В., Марков В. М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во «Принт»., 2010.
7. «Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым», Радивой Худец, «Виста спорт», 2005, 165с.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис. Пер.с венг. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175с.

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются воспитанники:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся настольному теннису должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятия настольным теннисом:

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен:

- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу - смотреть, где находятся другие обучающиеся;

- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагога,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся **должен:**

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в спортивной секции по настольному теннису.

Считается, что игра с ракеткой и маленьким мячом, отдаленно напоминавшая теннис, впервые возникла еще в Египте около 2,5 тыс. лет назад. Игры с мячом, который перебивали через сетку ракетками, были известны в Древней Греции и Древнем Риме.

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка". Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии Уолтер Уингфилд (Walter Clopton Wingfield) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 000 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года. Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку. Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящичков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила

игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

Мощный толчок в развитии настольный теннис получил в 1894 году благодаря изобретению английского инженера Джеймса Гибса. Он ввел в игру целлулоидный мяч — легкий и упругий, что позволило значительно уменьшить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Затем фанеру стали покрывать слоем пробки, чтобы улучшить отскок мяча. Начали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности: пергамент, кожу, велюр и другие. Потом на ракетку стали наклеивать резину.

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в 1901 году, в 23 Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

В результате энергичной деятельности доктора Георга Лемана в Берлине в январе 1926 года была создана Международная федерация настольного тенниса, председателем которой стал Айвор Монтегю.

В декабре того же года в Лондоне состоялись международные соревнования, которые Международная федерация постфактум признала первым чемпионатом мира в связи с тем, что в них приняли участие индийские теннисисты. Чемпионами стали венгерские теннисисты: в мужском личном первенстве доктор Р. Якоби, у женщин — М. Меднянская. В конце XIX века настольный теннис появился в России.

Международные правила игры и настольный теннис

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку, натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра). Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат. В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;

- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа "полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч, попавший в срединную линию, засчитывается как поданный правильно. Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным. Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи

первым. Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

Основные удары в теннисе.

Классификации ударов в настольном теннисе.

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

- 1 - удары без вращения;
- 2 - удары с нижним вращением;
- 3 - удары с верхним вращением;
- 4 - подачи.

К первой группе отнесены удары **без вращения**. При выполнении такого удара мяч, отскочивший от ракетки, не имеет вращения и летит по пологой траектории. К такому типу ударов относятся толчок, подставка, скидка. Движение при выполнении таких ударов выполняется в «лоб» шара.

Ко второй группе отнесены удары **с нижним вращением**. При выполнении такого удара мяч после соударения имеет нижнее вращение, т. е. его вращательная и поступательная скорости противоположны. К такому типу ударов относятся срезка, подрезка, свеча, скидка. Движение руки при выполнении такого типа ударов выполняется, как правило, сверху-вниз-вперед.

К третьей группе относятся удары **с верхним вращением**. При выполнении такого удара мяч, отскочивший после соударения от ракетки, имеет верхнее вращение, т. е. его вращательная и поступательная скорости совпадают. К такому типу ударов относятся накат, топ-спин, завершающий удар, свеча, скидка. Удар по мячу выполняется по касательной снизу-вверх вперед.

К четвертой группе относится - **подача**. подача - это начальный удар, при котором игрок набрасывает мяч сам и направляет его не через сетку, а первый удар выполняется в свою половину. Поддачи сложны в исполнении и многообразны как по виду движений, так и по видам вращений.

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по:

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);
- по вращению, придаваемому мячу (плоский, крученный, резаный);
- по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по прямой, по диагонали, в центр стола (полудиагональ) и косо (когда мяч вылетает за боковую линию стола).