

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 34 имени Героя Советского Союза Г. Д. Ермолаева»

«Рассмотрено»

Руководитель МО
 /Саприна Н.В./
Протокол № 1
от 30 августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МОУ «Гимназия № 34 им. Г. Д.
Ермолаева»
 /Л.П.Овчинникова/
«30» августа 2023г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Гимназия
№ 34 им. Г. Д. Ермолаева»
 /М.М.Ковалева/
Приказ № 33
от 30 сентября 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НЕАУДИТОРНОЙ ЗАНЯТОСТИ**

«Настольный теннис»
9 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МОУ «Гимназия № 34
им. Г. Д. Ермолаева»
протокол № 1 от 30.08.2023года.

г. Саратов

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу физическая культура, кружок теннис, разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- с положениями Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Гимназия № 34 имени Героя Советского Союза Г.Д. Ермолаева» с положениями учебного плана образовательного учреждения на 2023-2024 учебный год
- с положением локального акта образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)
- с возможностями учебно-методического комплекта, разработанного на основе авторской издательской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника Ляха В.И. 8-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС 2021г.)

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно-оздоровительное направление.

Программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, 9 классов по разделу «Теннис».

Широкому распространению теннису содействует несложное **оборудование: площадка, спортивный зал, мяч, ракетка, стол.**

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в теннис, развитию физических способностей, которые можно использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьном спортивном кружке по теннису и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения, дозировку, учитель физической культуры определяет исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются теннисом в школьном спортивном кружке, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по теннису.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьном спортивном кружке по теннису являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация тенниса как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- обучение технике и тактике игры в теннис;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств; воспитание патриотизма.

Занятие по теннису состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной (разминка);

- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней; в полуприседе; приседе.

Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования - кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать игрой.

Перед игрой учитель распределяет учащихся в зависимости от уровня их подготовленности.

Судьями можно назначать учащихся из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на занятиях, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке;
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Занятия в спортивном кружке теннис общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 45 мин. на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки теннисиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной игре в теннис с соблюдением правил.

Контрольные занятия в спортивной секции теннис общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование):

теннисные мячи, теннисные ракетки, теннисный стол, свисток, секундомер, набивные мячи весом 1-2 кг, скамейки гимнастические (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.

Правила техники безопасности.

При проведении занятий по теннису, чтобы избежать травматизма, необходимо строго соблюдать следующие **меры безопасности**

- провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;
- занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале — на сухом полу);
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Обувь должна быть лёгкой; шнурки должны быть крепко завязаны;
- перед занятием необходимо снять кольца, часы, серёжки и цепочки;
- обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов;
- необходимо фиксировать (бинтовать) ранее повреждённые суставы.

Запрещается:

- играть на неровных и скользких поверхностях;
- жевать жевательную резинку на занятиях.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Баскетбол» школьной программы

В результате изучения раздела «Теннис» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать

- значение тенниса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий теннисом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по теннису;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях теннисом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях теннисом;
- играть в теннис с соблюдением правил;
- проводить судейство по теннису.

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

Становление настольного тенниса как вида спорта.

Истоки настольного тенниса можно искать и в Европе, и в Восточной Азии, и в России (лапта и др.), но именно Англия официально считается его родиной. Первые документы о правилах игры были напечатаны в каталогах в 1834 г. Ф.Айерса (F.Ayers) в Лондоне под названием «Miniature Indoor Lawn Tennis Game». А в британских каталогах спортивного инвентаря в 1880—1890 гг. были представлены комплекты новой игры. И только в 1891 г. Ч.Бакстер (Ch.Baxter, патент № 190070, правила игры) и Дж.Джакес (J.Jaques, патент № 157615, «Игра пинг -понг») узаконили рождение настольного тенниса. Название «пинг-понг» произошло от звука удара мяча о стол и ракетку. Постепенно пинг-понг становится не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Ракетки еще не были стандартизированы. Играли ракетками с длинной ручкой, со струнами, обтянутыми кожей. Мячи изготавливались из резины или пробки, их часто обшивали тканью.

В 1891 г. настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба, который решил использовать для игры маленькие полые цветные шарики от детской игры. Введение в игру легкого целлулоидного мяча позволило значительно снизить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Стали применяться и новые материалы для оклеивания игровой поверхности ракетки: пробка, пергамент, велюр, позднее — наждачная бумага, резина. Родоначальником таких модификаций ракеток считают англичанина Е.Гуда, который в 1902 г., возвращаясь домой после очередного тура чемпионата пинг-понга Лондона, зашел в аптеку купить лекарство. Подойдя к кассе, он неожиданно, а это свойственно всем великим открытиям, — обратил внимание на резиновую подкладку для сдачи мелочи. Небольшие переговоры с владельцем аптеки — и мистер Е. Гуд ушел, сопровождаемый удивленными взорами, довольный, с драгоценным свертком под мышкой. Придя домой, он немедленно принялся за реконструкцию ракетки: пробка была снята и вместо нее с обеих сторон была наклеена только что приобретенная в аптеке резиновая подкладка для мелочи. На следующий день соперники Е. Гуда были удивлены не менее, чем служащие аптеки. Е. Гуд одерживал одну победу за другой и выиграл турнир.

По миру игра распространялась морским путем. Так, английские моряки, вынужденно задержавшиеся в одном из портов Германии, устроили там свой пинг-понговый чемпионат. Местная молодежь с интересом наблюдала за игрой, и не успело иностранное судно дать прощальный гудок, как в порту уже начались соревнования. Так пинг-понг распространялся по всему свету. В Англии он был признан как спорт в 1900 г.

Возрождение настольного тенниса, а вслед за этим и небывалый расцвет игры относятся уже всецело к периоду после первой мировой войны. Единственной страной, где настольный теннис не забывали, была Англия, и оттуда приблизительно с 1920 г. игра начала снова распространяться по миру — уже под современным названием *настольный теннис*. В нее играли в Европе, Америке, Азии, Австралии.

Настольный теннис — один из самых доступных и массовых видов спорта в нашей стране. Он является средством активного отдыха для многих категорий граждан, и особенно для занятых умственной деятельностью, так как помогает снять психическое напряжение и дать оптимальную нагрузку всем мышцам тела. Для этой увлекательной игры характерны не только эмоциональность

и азарт игрового единоборства, но и проявление таких черт характера, как смелость, решительность, стойкость, самообладание, выдержка.

Одной из важнейших особенностей игры в настольный теннис является ее прекрасное оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека.

Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, так как спортсмен выполняет различные движения, способствующие как укреплению костно-связочного аппарата, так и развитию важных физических качеств — гибкости, скорости, силы, выносливости, а главное- координации движений.

Сердечно-сосудистой системе игра дает умеренную аэробную и аэробно-анаэробную нагрузку. Во время тренировочных игр со средней нагрузкой пульс у играющих колеблется от 100 до 140 уд./мин. При этом играющий может сам регулировать нагрузку, делая паузы между розыгрышами очка до восстановления необходимого уровня сердцебиения или выбирая желаемый темп игры и технические приемы, требующие незначительных энергозатрат.

Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурно-спортивного движения. В системе народного образования настольный теннис включен в различные программы физического воспитания: дошкольного образования, школьного общеобразовательного — начального и среднего, среднего профессионально-технического, среднего специального и высшего. На этих возрастных и образовательных уровнях учащиеся занимаются настольным теннисом или на уроках физкультуры, или в секциях и ДЮСШ. В высших учебных заведениях настольный теннис используется на академических занятиях или факультативно.

Место настольного тенниса в системе физического воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невелика стоимость инвентаря и оборудования, легко найти место для установки стола, отличается простотой правила игры и т.п. Но главное, что определяет высокую значимость настольного тенниса, — это ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи.

Большое значение в системе спортивных достижений настольный теннис имеет и как вид спорта с многовековой предысторией, со сложившейся системой мировых и континентальных соревнований, с олимпийским, юношеским и ветеранскими движениями, а также с инвалидным движением.

Настольный теннис как вид спорта следует рассматривать как собственно соревновательную деятельность, как специальную подготовку к ней, а также как специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности.

Настольный теннис относится к категории спортивных игр, где спортсмены, поочередно перебивая мяч на сторону соперника, стремятся вынудить его ошибиться. Структуру игры можно представить в виде простой схемы (рис. 3.1): игрок должен выполнить подачу или прием подачи, разыграть очко и постараться выиграть его.



По мере развития общества возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть **настольный теннис** - вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис делил третье место — после футбола и волейбола — с баскетболом.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени.

Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования. Таково прикладное значение настольного тенниса.

Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п.

Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования он включен в программы дошкольного и школьного физического воспитания.

Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Однако настольный теннис — это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом.

Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры.

Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи.

Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

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

Принадлежности игры

Ракетка — спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

Мяч — спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг друга.

Мяч для настольного тенниса — шарик из матового целлулоида или подобной массы, белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча — 2,7 г.

Теннисный стол — специальный стол прямоугольной формы (длина — 2,74 м, ширина — 1,525 м, высота — 76 см от пола или земли), предназначенный для игры в настольный теннис. Разделен на две равные части сеткой. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность, ребро и боковую поверхность стола. Обычно столы темно-зеленого или синего цвета.

Сетка — инвентарь, сетка высотой 15,25 см, длиной 183 см, делящая стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу, и непосредственно сетки из хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Игровая площадка — ровная поверхность пола или земли с твердым грунтом со столом посередине, огороженная со всех сторон бортиками. Место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Площадка условно подразделяется на три игровые дистанции: ближнюю — до 1,5 м от стола, среднюю и дальнюю — свыше 3 м. Место для игры в настольный теннис может быть оборудовано в помещении (комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом) и на открытом воздухе.

Спортивные соревнования — различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в данном виде спорта.

Партия (сет) — часть матча, за время которой одна из сторон (один из соперников) должна набрать 11 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Очко — розыгрыш мяча, результат которого засчитан. Величина оценки результата розыгрыша мяча. Очко присуждается спортсмену, если его соперник совершает ошибку во время розыгрыша.

Технический прием — целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки. Способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. В настольном теннисе все технические приемы носят ударный характер и основаны на придании мячу различных видов вращения: верхнего, нижнего, бокового, встречного, попутного, смешанного.

Хватка — способ держания ракетки. Различают вертикальный и горизонтальный способы и их разновидности, модификации.

Вращение мяча — придание мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной, вертикальной или продольной оси в момент удара ракеткой.

Подача — начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру.

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

Технико-тактический прием — отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение как технической, так и тактической задачи. По тактической направленности приемы подразделяются на подготовительные, атакующие, защитные, контратакующие и обманные (финты).

Передвижения. Передвижения, выполняемые теннисистом на игровой площадке, специфичны и разнообразны. Они зависят от того, куда послан мяч соперником, и от решения, принятого самим спортсменом. Можно выделить передвижения вперед, вперед-вправо, вперед-влево, направо,

налево, назад, назад-направо, назад -налево , а также перемещения по дуге. Отрезки, которые приходится преодолевать игроку , различны по своей траектории и длине. Передвижения теннисиста по площадке — это перемещения по ломаной линии с очень быстрым началом каждого нового перемещения и мгновенными остановками.

Чередование ускорений и остановок связано с разнообразием передвижений, выполняемых теннисистом во время встречи: с подходом к мячу и подготовкой к удару; непосредственно с выполнением удара; с передвижением после удара, вызванным необходимостью занять предполагаемое оптимальное положение и позу.

На выполнение игроком различных передвижений требуются различные усилия , вплоть до максимальных. Если мяч летит в сторону, где находится игрок, и тот заранее угадывает направление полета, то ему не составит большого труда встретить мяч и отбить его в нужном направлении.

Настольный теннис сочетает в себе две взаимно противоположные черты — простоту и сложность. С одной стороны, он общедоступен — простота оборудования и инвентаря , несложность правил игры, сравнительная легкость овладения элементарной техникой ударов. С другой стороны, это весьма сложный вид спорта, требующий гармоничного развития многих качеств.

Морфофункциональные требования к игрокам в настольный теннис

Настольный теннис — высокодинамичная и сложно координированная игра, требующая от спортсменов хорошей функциональной и психологической подготовленности. Эта игра принадлежит к группе скоростно-силовых видов спорта и предъявляет к игрокам требования смешанного аэробного и аэробно-анаэробного характера.

Структура — интервальная с интенсивными краткосрочными нагрузками и фазами отдыха (паузами). Нагрузка, выполняемая спортсменами в течение партии, зависит от многих факторов: от технико-тактической подготовленности и стиля игры самого теннисиста, от стиля и силы игры соперника, от степени развития противоборства в процессе встречи, от материального оснащения и т. п. В то же время игра в настольный теннис предъявляет определенные требования к общей и специальной выносливости и хорошей функциональной подготовленности.

Регулярные занятия настольным теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную деятельность. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких, показателем которой является минутный объем дыхания (МОД) — количество воздуха, проходящее через легкие за 1 мин. В покое МОД равен 5— 8 л, а при интенсивной физической нагрузке увеличивается и достигает 150—180 л.

Обычно в покое человек потребляет 200 — 300 мл кислорода минуту. Во время игры потребление кислорода возрастает до 2 — 3 л/мин. И это закономерно. Мышечная работа немаловажна без увеличения газообмена, поскольку энергия черпается в процессе окисления органических веществ. Даже при небольших физических нагрузках изменения дыхания четко выражены. При выполнении легкой работы объем вентиляции легких возрастает в 2 — 3 раза, при высокой физической нагрузке — в 20 —30 раз. Максимальная кислородная задолженность человека может достигать 16— 18 л. В процессе соревнований по настольному теннису в связи с кратковременностью периодов розыгрыша очка и соответственно большим числом пауз между розыгрышами очка кислородная задолженность у игроков не бывает большой.

Не занимающийся спортом человек делает 14—18 дыханий в минуту. При игре в настольный теннис количество дыханий в минуту может составлять 30 — 40.

При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается, в результате чего возрастает проникновение кислорода в кровь. При этом из каждого литра вдыхаемого воздуха кислорода используется больше (4 — 6%), чем в покое (3 — 4%). При увеличении нагрузок возрастает и скорость кровотока. Так, в покое за минуту через сердце проходит 4 —5 л крови. А вот при игре оно способно перекачивать до 35 л крови в минуту.

На циркуляцию крови большое влияние оказывает и частота сердечных сокращений

(ЧСС). В покое ЧСС колеблется от 50 до 80 уд./мин. При нагрузке значительно возрастает. Так, у теннисистов при разминке ЧСС составляет 120—140 уд./мин, а в игре на счет возрастает до 172—190 уд./мин.

Регулярные занятия настольным теннисом не только укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, но и позволяют развить жизненно важные качества. Поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость, быстрота движений в защите и нападении, быстрота мышления, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

У играющего в настольный теннис человека в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При выполнении таких нагрузок систематически происходит огромный прилив сил, энергии, бодрости. Возникает состояние тренированности: все органы и опорно-двигательный аппарат приспособляются к новым условиям их деятельности, рассчитанным на большие объем и интенсивность нагрузок.

Игра в настольный теннис вызывает значительный тренировочный эффект. И это несмотря на то, что во время встречи игрок затрачивает на обмен ударами только треть времени, а остальное занимают паузы.

Психологические качества и свойства личности игрока в настольный теннис

Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор, через который поступает около 80 % информации. У спортсменов повышается скорость обработки информации в ходе простой и сложной двигательной реакции, улучшается способность оценивать глубину видимого, а также расширяется поле зрения. Положительные сдвиги отмечаются в функционировании и других анализаторов. Особенно существенные изменения связаны с деятельностью вестибулярного аппарата. Быстрые перемещения спортсмена в пространстве, резкие повороты и удары практически непрерывно раздражают рецепторы сенсорной системы. При недостаточной ее устойчивости возникают проблемы с точностью двигательных действий спортсмена, и это заставляет мобилизовать внутренний ресурс системы.

В процессе спортивного совершенствования у теннисистов происходит формирование специфических ощущений: появляется «чувство дистанции», «чувство мяча» и т.п. Такие ощущения особенно обострены у спортсменов, находящихся в хорошей форме, и угасают или не образуются при *недостаточной тренированности* или *перетренированности*. Такое явление связано с утомлением, это временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью. Оно проявляется прежде всего в ухудшении точности двигательных действий, росте технического брака и только позже — в заметной дискоординации вегетативных функций и типичном субъективном ощущении усталости. Эффективность получения и переработки информации теннисистом связана с рядом психофизиологических показателей — таких, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания. Вообще настольный теннис (лично-командная спортивная игра) относится к группе ситуационных (нестандартных) видов спорта (игра, действия спортсменов определяются в соответствии с действиями соперника). Вместе с тем действия спортсмена могут быть стереотипными (скоростно-силовые удары и т.п.). Это предопределяет вероятность использования повторений ситуаций, игровых моментов и приемов. Однако в основе лежит реагирование на изменение ситуации, условий. Экстраполяция, т.е. своеобразное предвидение, антиципация предстоящих событий на базе уже имеющейся в памяти бытовой или специальной информации, — важнейший механизм функционирования нервной системы игрока в настольный теннис. Недостаточное ее развитие лимитирует эффективность игровой деятельности, особенно при ситуационных ответных двигательных реакциях.

Программирование адекватных реакций, требующих антиципации и экстраполяции, затрудняется недостаточной автоматизацией движений, особенно при большой их сложности, и может ухудшиться под действием сбивающих раздражителей. Однако надо учитывать, что влияние сбивающих раздражителей значительно ослабевает при повторных прохождениях тех же ситуаций.

Экстраполяция позволяет теннисисту эффективно решать весьма сложные ситуации, возникающие в быстро изменяющейся обстановке спортивной борьбы. Способность к экстраполяции в большой степени зависит от его спортивного опыта. Как правило, более квалифицированные игроки с большей вероятностью предугадывают характер действия соперника и находят нужные тактические и технические приемы для противодействия им. Хотя способность к экстраполяции в высоком проценте случаев определяется генетическими факторами, несомненно, что экстраполяция воспитывается тренировками. Чем выше спектр тактических действий и технических приемов, с которыми теннисисту приходится сталкиваться на тренировках, тем вероятней его эффективное им противодействие. Напротив, в условиях стандартизированных, жестко запрограммированных тренировок экстраполяция не развивается.

Главной особенностью настольного тенниса является его высокая эмоциональность. Даже в условиях обычных, сотни раз повторяющихся тренировок вступление в игру рано или поздно активизирует весь аппарат эмоционального реагирования спортсмена. А в ходе соревнований эмоциональные сдвиги у спортсменов достаточно близко приближаются к типично стрессовой реакции. Эмоциональность существенно увеличивает выраженность вегетативных реакций спортсмена на двигательную нагрузку.

О том, какой бывает конкуренция во время состязаний, свидетельствует пример матчей на чемпионатах мира, Европы, где участвуют десятки стран и сотни спортсменов. О напряженности борьбы в разыгрываемых партиях можно судить по счету, например: 10:9, 10:12 или 12:14; по игровым ситуациям и равенству очков в критических ситуациях и концовках партий: 7:7, 8:8, 9:9. Особенно напряженными бывают концовки партий, когда теннисист проигрывает одно или два очка и стремится выиграть. Для этого требуется и смелость, и выдержка, и уверенность в своих силах. Счет в партии, — безусловно, один из показателей напряженности борьбы, но не единственный.

Успешность спортивной деятельности игрока в настольный теннис зависит от свойств нервной системы и темперамента, которые участвуют в формировании свойств личности. Специфическое сочетание свойств личности и определяет ее индивидуальность.

Накопленные к настоящему времени исследовательские данные с достаточной степенью достоверности позволяют выделить свойства личности и их соотношение, характеризующие спортсмена высокой квалификации.

Среди отличительных свойств игрока в настольный теннис выделяют повышенную эмоциональную устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, самостоятельность в оценке сложных ситуаций, пониженную тревожность, способность к самоконтролю, настойчивость в достижении цели, инициативность и смелость, стремление к лидерству. Среди соотношений свойств личности наиболее существенными считают: преобладание в структуре мотивации нравственных, общественных мотивировок над стремлениями личного характера; преобладание волевых качеств, мобилизующих спортсмена на преодоление трудностей, над тревожностью и неуверенностью в себе; преобладание психической устойчивости и самоконтроля над эмоциональной возбудимостью.

Психологами установлено, что особо важную роль в достижении высоких результатов играют мотивы спортсмена. Среди мотивов, влияющих на успешность деятельности, выделяют: физиологические, психологические и социальные. При этом выявлено, что чем выше общественная значимость мотивов, тем успешнее может быть результат деятельности. В настольном теннисе достижение спортивного результата — выигрыш очка — достигается путем многочисленных приемов и действий, объединенных в систему. Эта система приемов и действий рассматривается как техника соревновательной деятельности настольного тенниса.

Еще одна показательная черта современной игры спортсменов высокого класса — исключительно большая скорость перемещения, быстрая работа ног. Скорость перемещения неразрывно связана

с игровым мышлением: прежде чем выйти на новую позицию, необходимо решить, в какую сторону перемещаться и для выполнения какого технического приема.

Классификация и общая характеристика техники игры

Все специальные движения и специализированные положения в настольном теннисе целесообразно классифицировать на четыре основные группы.

- Стойки — исходные положения.
- Хватки — способы держания ракетки.
- Передвижения.
- Технические приемы.

Стойки, которые принимает теннисист перед выполнением удара, подразделяют на *правосторонние* — для выполнения ударов справа от туловища, *левосторонние* — для выполнения ударов слева от туловища и *нейтральные* — когда теннисист стоит лицом к столу и ожидает приема мяча или выполняет удар перед собой.

Хватки различают по способу держания ракетки: *горизонтальные* — когда ось ракетки находится горизонтально относительно поверхности стола и *вертикальные* — когда ось ракетки находится вертикально относительно поверхности стола.

Среди *передвижений* выделяют — по характеру движения ног — *рывки, прыжки, выпады* и *шаги*.

Технический прием — это способ обработки мяча с помощью рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач. При этом технический прием может выполняться различными способами, которые отличаются друг от друга деталями техники, что и характеризует индивидуальные особенности теннисиста. Технические приемы могут выполняться *справа* и *слева* от туловища спортсмена (соответственно *ладонной* и *тыльной* стороной ракетки), а также перед туловищем — *перед собой* — прямой удар.

Поддача — технический прием, с которого начинается розыгрыш очка. Она может быть направлена на создание условий для атаки или на сдерживание ее со стороны принимающего. Это единственный прием, не являющийся ответным действием. Это удар двойным отскоком мяча. Мяч должен, отскочив от стороны подающего, перелететь через сетку на сторону принимающего. Этот начальный удар начинается с подброса мяча открытой ладони (вертикально) на высоту не менее 16 см. В подачах применяются всевозможные вращения.

Технические приемы, не придающие мячу вращения.

Толчок — разновидность плоского удара, в основном выполняется новичками без придания мячу вращения; удар по центру мяча.

Откидка — толчок открытой ракеткой.

Тычок — удар с короткой амплитудой движения, выполняемый по мячу с полулета с целью его быстрого возврата на сторону соперника.

Подставка — удар с полулета, технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением. Руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником.

Различают *активную* и *пассивную подставку*.

Технические приемы, придающие мячу верхнее вращение.

Технические приемы с верхним вращением выполняются движением руки снизу—вверх—вперед и различаются по силе поступательного и вращательного движения.

Топ-спин — технический прием с приданием мячу сильного верхнего вращения.

Контротоп-спин — топ-спин, выполняемый по мячу, возвращенному соперником, с сильным верхним вращением (топ-спин на топ-спин — перекручивание).

Топс-удар (топ-спин удар) — быстрый завершающий топ-спин, технический прием, при котором мяч имеет сильное верхнее вращение, высокую поступательную скорость и летит по более прямолинейной траектории, чем топ-спин.

Боковой топ-спин — топ-спин с дополнительной боковой подкруткой мяча.

Ложный топ-спин (лжетоп-спин) — обманный технический прием, где при внешнем сходстве движения с топ-спином мячу не придается сильного верхнего вращения.

Накат (крученный удар) — технический прием, при котором мячу придается почти одинаковые вращательная (угловая) и поступательная скорости.

Завершающий удар (жесткий накат) — технический прием, при котором мячу больше придается поступательная, чем вращательная, скорость, выполняемый с целью непосредственного выигрыша очка.

Контрнакат (контрудар) — накат, выполненный по мячу с верхним вращением (накат на накат, почти плоский удар).

Свеча — технический прием, при котором мячу придается вращение и очень высокая траектория полета мяча. Свеча может быть крученой и резаной.

Удар по свече — технический прием с приданием мячу высокой поступательной скорости, выполненный по высоко отскочившему мячу.

Скидка — легкий кистевой накат, удар или топ-спин: атака короткого мяча, удар по укороченному мячу или подаче, используемый как начало атаки.

Технические приемы, придающие мячу нижнее вращение.

Технические приемы с нижним вращением выполняются движением руки сверху—вниз —вперед по дуге и немного в сторону.

Подрезка — технический прием с приданием мячу нижнего вращения — сильного, среднего (стандартного), слабого (обманного), когда мяч не имеет вращения; выполняется на средней дистанции от стола.

Запил — сильная подрезка.

Срезка — подрезка над столом по мячу с нижним вращением (подрезка подрезки).

Укоротка — технический прием со стопорящим движением руки вперед, цель которого уменьшить поступательную скорость движения мяча, чтобы он ударился как можно ближе к сетке на своей стороне, так чтобы после первого (второго или даже третьего) отскока он не вылетел за пределы стола.

Исходные положения (стойки)

Для выполнения любого технического приема необходимо принять исходное положение (ИП), так называемую стойку, из которой удобно выполнять тот или иной технический прием.

Игрок перед приемом мяча занимает удобную позицию, из которой он сможет мгновенно стартовать для выполнения удара. Ведь суть игры заключается в обмене ударами (не считая подач), которые происходят через 0,8—1,2 с, и в ходе одного поединка теннисист выполняет от 200 до 1000 ударов. Игроку все время приходится принимать стойки готовности.

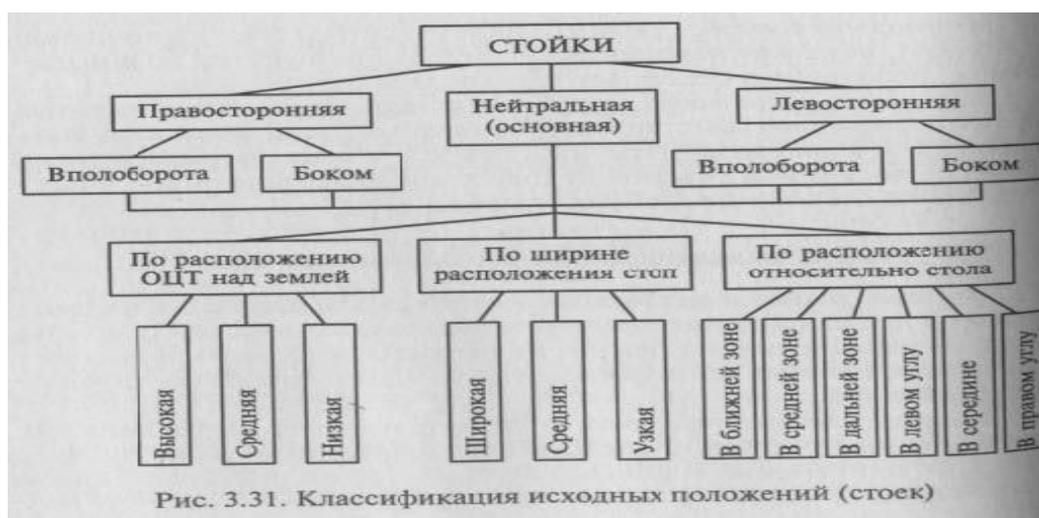


Рис. 3.31. Классификация исходных положений (стоек)

Способы передвижений

Быстрая смена игровых ситуаций требует от теннисиста частой и рациональной смены исходных положений. Передвижения — основа игры в настольный теннис. С ускорением темпа игры и сокращением времени розыгрыша очка все важнее становится своевременность и точность передвижений.

Первое «золотое правило» игры гласит: своевременное принятие правильной позиции не менее, а может, даже и более важно для выполнения технического приема, чем собственно правильное его выполнение. Перемещения теннисиста во время игры должны носить рациональный характер и выполняться как можно в более короткий промежуток времени — между ударами, а не в момент выполнения технического приема.

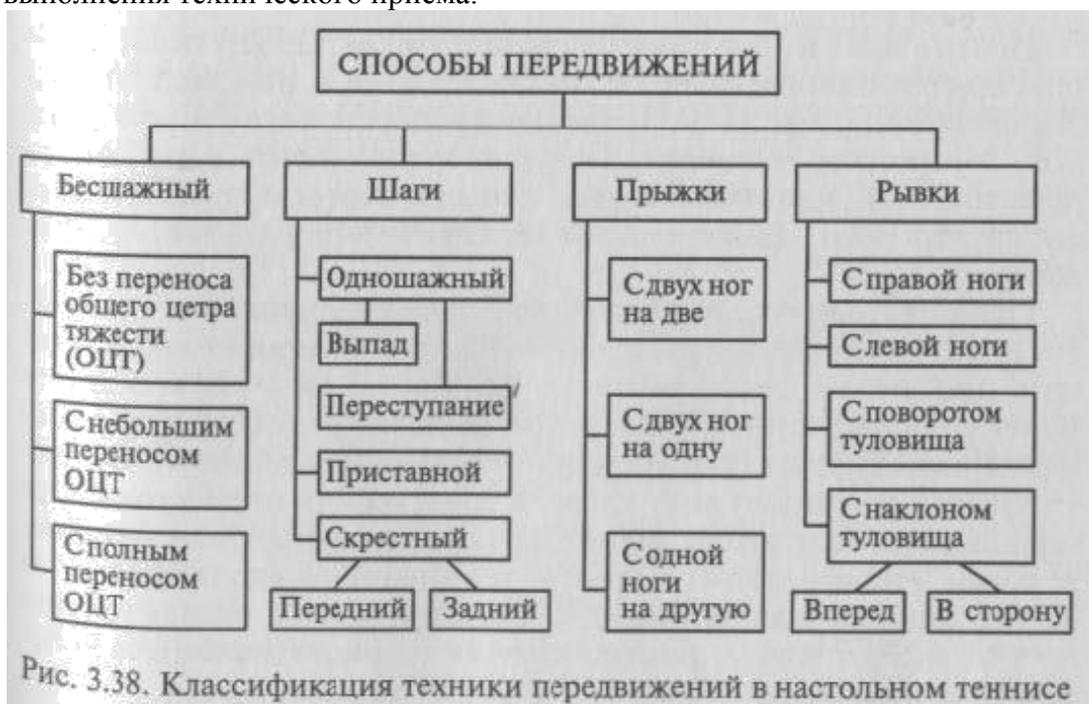


Рис. 3.38. Классификация техники передвижений в настольном теннисе

Основным способом передвижений в игре являются шаги.

Однако может быть и **бесшажный способ** передвижения, так как

второе «золотое правило» игровой техники гласит: при выполнении любого технического приема туловище тоже должно принимать участие (рис. 3.39).

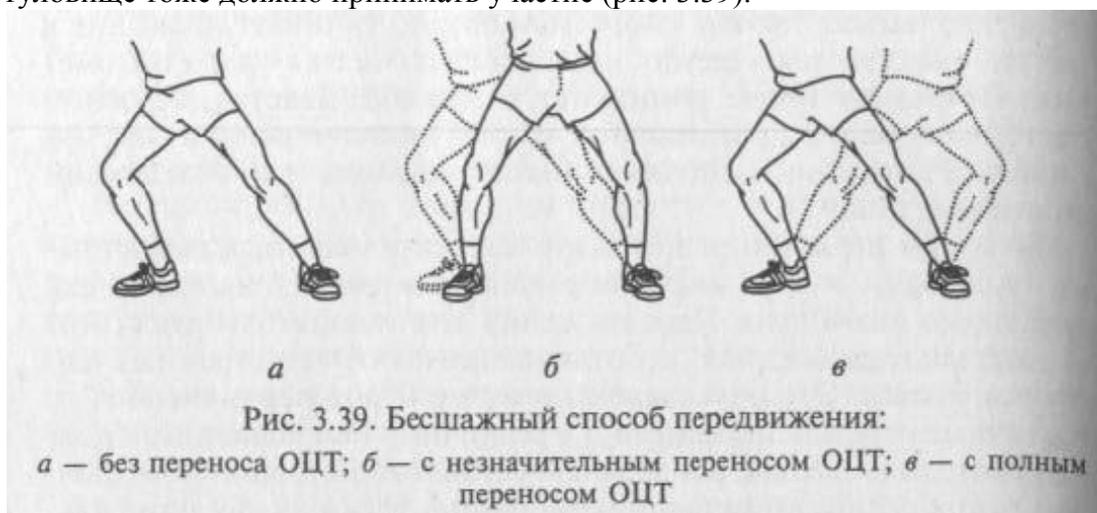


Рис. 3.39. Бесшажный способ передвижения:

а — без переноса ОЦТ; б — с незначительным переносом ОЦТ; в — с полным переносом ОЦТ

Выпады применяются для выполнения одиночных защитных ударов. При отражении мяча делается быстрый очень широкий шаг правой или левой ногой в направлении предполагаемой точки удара и, после выполнения этого удара, толчком впереди стоящей ноги производится возвращение в исходную позицию. При выпаде игрок как бы садится в «полушпагат».

Приставные шаги, как правило, применяются для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый, основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая нога подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении мяча игрок может выполнить несколько приставных шагов.

Скрестные шаги теннисисты часто используют при перемещениях на более длинные расстояния и игре на средней или дальней дистанции от стола.

Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ног. Рывки используются теннисистами, играющими преимущественно в защите вдали от стола или при временном переходе к защите.

При передвижениях теннисистов применяются также **прыжки**.

Можно выделить следующие разновидности прыжков:

- с двух ног на две,
- с одной ноги на две и
- с одной ноги на другую.

Педагогические рекомендации.

Все удары начинайте выполнять из правильного исходного положения, ведь от него зависит быстрота старта в нужном направлении. При перемещениях сохраняйте основную стойку. Положение, необходимое для выполнения удара, принимайте в момент перед приземлением ног. После каждого удара кратчайшим путем возвращайтесь в исходное положение и готовьтесь к отражению следующего мяча. При любых способах передвижений в различных направлениях следите, чтобы центр тяжести тела приходился на носки и переносился в направлении передвижения и в направлении удара.

Передвигаясь у стола, не суетитесь, двигайтесь легко, избегайте лишних движений, не нужно делать двух шагов, если можно сделать один. Лишние движения отнимают драгоценное время и мешают подготовке к удару.

Постоянно совершенствуйте специальные физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, координацию движений, особенно равновесие, так как большая часть движений в настольном теннисе выполняется стремительно, динамично и требует хорошей физической подготовленности.

Учитесь передвигаться одинаково хорошо в разных направлениях, а также различными способами. Это повысит мастерство игры.

Не жалейте времени и внимания на освоение рациональных способов передвижений, так как умение правильно, рационально и быстро передвигаться — ключ к успеху в игре. Для освоения и закрепления правильной техники передвижений используйте имитационные упражнения.

Способы держания ракетки (хватки) настольном теннисе способ держания ракетки называют хваткой. Различают *горизонтальную* (или *европейскую*) и *вертикальную* (или *азиатскую*) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта (рис. 3.47).

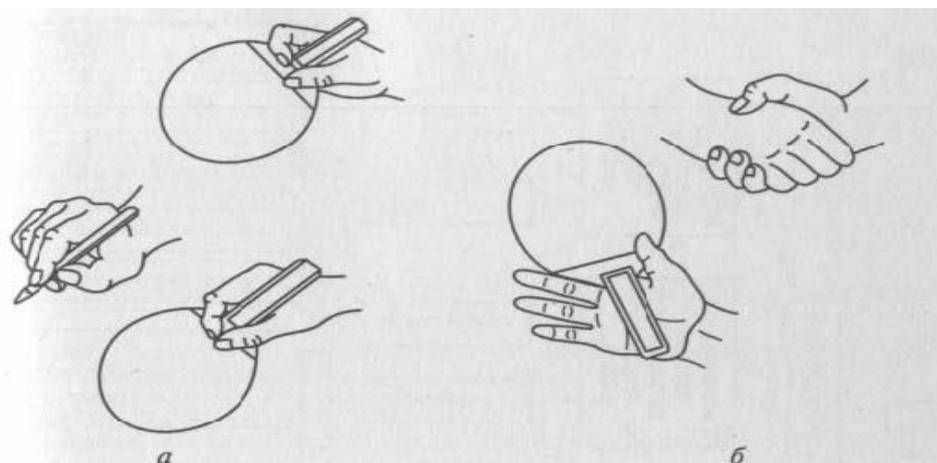


Рис. 3.47. Способы держания ракетки:

а — вертикальная хватка — «пером»; *б* — горизонтальная хватка — «рукопожатие»

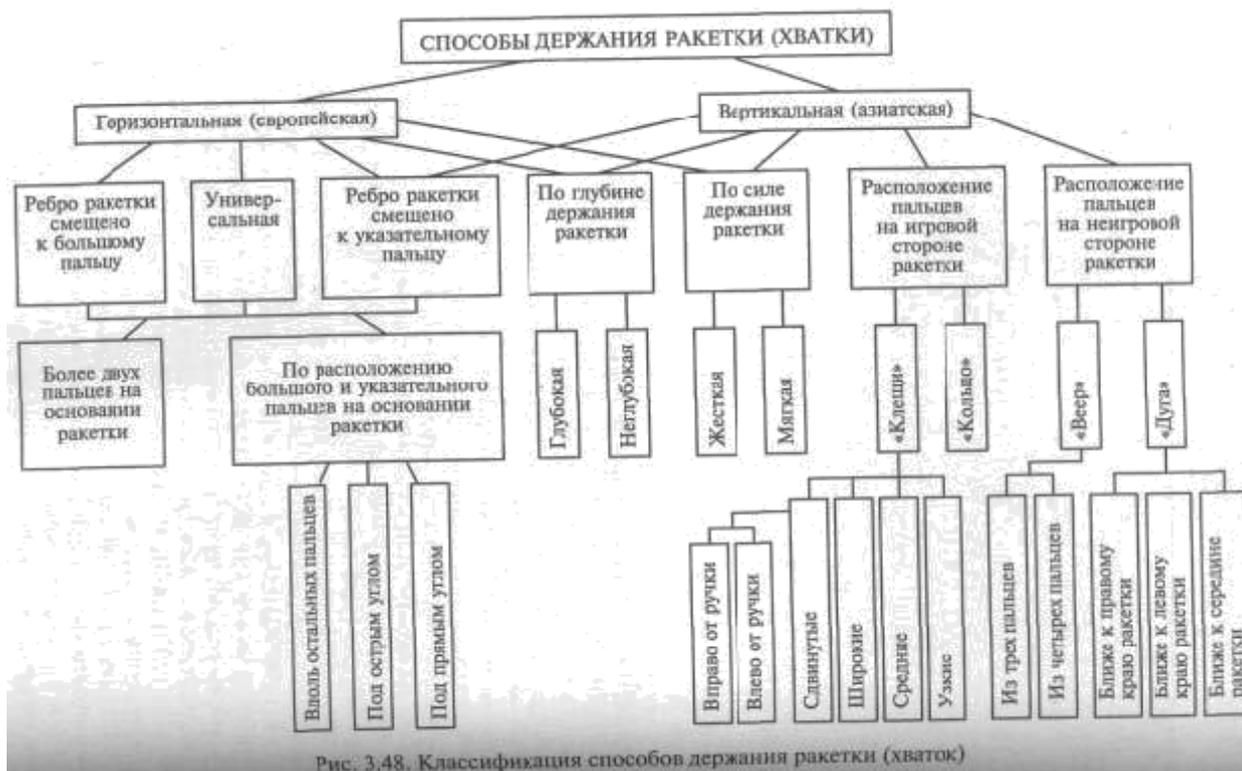


Рис. 3.48. Классификация способов держания ракетки (хваток)

Педагогические рекомендации.

Однозначный совет, какой выбрать способ держания ракетки, дать невозможно. Вероятнее всего, лучше тот способ, который более подходит к индивидуальным анатомо-физиологическим особенностям конкретного человека.

Так, игра вертикальной хваткой требует быстроты, подвижности, ловкости, а для успешной игры горизонтальной хваткой нужны хорошая двигательная память, оперативность мышления и высокая координация движений.

Подачи в настольном теннисе любое соприкосновение ракетки с мячом считается ударом, но удар, которым мяч вводится в игру, принято называть подачей и рассматривать как технический прием отдельно — это самостоятельная тема спортивной педагогики тенниса. Роль подач как технического приема, с которого начинается игра, и средства начала атаки сегодня признана всеми. Подачи в современном настольном теннисе представляют собой прием, существенно отличающийся от всех других, используемых в игре. Конечно, основной задачей остается введение мяча в игру. Однако в последнее время подача применяется и как средство активного нападения, позволяющее выиграть очко непосредственно после ее выполнения или через 1 — 2 хода (удара). В тактике нападающей игры подача играет первостепенную роль для захвата инициативы и подготовки завершающих ударов.

В Структуру выполнения подачи можно разложить на форму движения ракетки, характер движения руки и высоту подброса мяча (рис. 3.57).



Рис. 3.57. Структура техники выполнения подач

Подброс мяча в соответствии с высотой подразделяют на *низкий* — 16 — 20 см над уровнем поверхности стола; *средний* — до 50 см.; *высокий* — свыше 50 см до нескольких метров.



Рис. 3.58. Выполнение подброса мяча

Педагогические рекомендации.

Необходимо учитывать следующие технические нюансы при выполнении подач.

Хватка ракетки при выполнении подачи имеет свои особенности. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают только большим и указательным пальцами.

Перед началом подачи надо принять удобное исходное положение. Это поможет не только хорошо выполнить подачу, но и подготовиться к следующему после нее удару. Надо внимательно следить за углом наклона плоскости ракетки во время ее взаимодействия с мячом — от него зависит соотношение вращательной и поступательной скоростей мяча.

Заранее продумывайте, в какой части движения должно произойти соударение мяча и ракетки. Таким образом вы определяете направление вращения мяча.

От активности кисти при ударе зависит качество выполненной подачи; старайтесь по возможности максимально расслабить кисть и выполнить не широкое, но хлесткое, с максимальным ускорением, движение.

Большое тактическое значение имеет и очередность выполнения подач. Например, если вы два раза подряд подали короткую медленную подачу, то ваш соперник уже привык к ней и в третий раз будет ожидать такую же подачу, стоя близко у стола. Используя этот момент, выполните длинную быструю подачу по диагонали. Это будет неожиданно для соперника, выбьет его из занятой позиции и позволит вам, если не выиграть очко, то вторым ударом завершить розыгрыш очка.

Но есть еще и другие хитрости. Если вы выполняете подачу накатом, то старайтесь ударить по мячу, направляя руку больше вперед, низко над столом и ближе к краю своей половины стола. Тогда мяч будет иметь низкую траекторию полета и приземлится на задней линии стола соперника.

Если же вы хотите выполнить короткую подачу, то лучше ее подавать с нижним вращением срезкой, при этом первый удар должен произойти ближе к сетке на своей половине стола; рука с ракеткой выполняет движение больше вниз, подкручивая мяч. При выполнении подачи важны скорость полета и сила вращения мяча, маскировка способа подачи, длина траектории и направление полета мяча (например, быстрая длинная «наскокивающая» подача по прямой или короткая с сильным смешанным нижнебоковым вращением в середину стола). Лучшими подачами считаются короткие низкие, быстрые «наскокивающие» и ультрасложные подачи.

При подачах важнейшую роль играет кисть, но важно учесть точку соприкосновения с ракеткой, со столом и т.д. Подавая накатом, старайтесь ударить ниже и ближе к своему краю стола, а чтобы подать короткую подачу, надо ракетку вести только вниз и целиться ближе к сетке на своей стороне стола.

Подавая короткую подрезанную подачу,

ее лучше направить в середину стола;

при боковом левом вращении — направить в левый край стола;

при правом вращении — глубоко вправо.

Против соперника,

атакующего с обеих сторон, самая эффективная подача — в середину стола (короткая и длинная), против сильного подрезающего — короткая и длинная плоская, против сильно крутящего опасно подавать длинные подрезанные подачи и т.д. Надо помнить следующие правила:

если крученный мяч соперник возвращает крученым, то прилетит он очень подрезанный, если возвращает подрезкой — подрезанный, если толчком — почти плоский; если подрезанный мяч возвращает крученым — будет крученный, если подрезкой — сильно подрезанный или плоский (в случае, когда подрезка откручивается), если толчком — может быть подрезанный или крученный.

Прием подачи.

Подающий и принимающий вступают в борьбу еще до начала подачи. Каждый хочет предугадать действия соперника и перехитрить его.

Основные тактические принципы приема подачи:

антиципация (способность предугадать);

неожиданность при приеме подачи;

последовательность, соединение со следующими действиями. При приеме подачи важно помешать сопернику диктовать тактику и навязать свою.

Классификация технических приемов в настольном теннисе многогранна, так же как сами технические приемы, выполняемые для отражения различных ударов

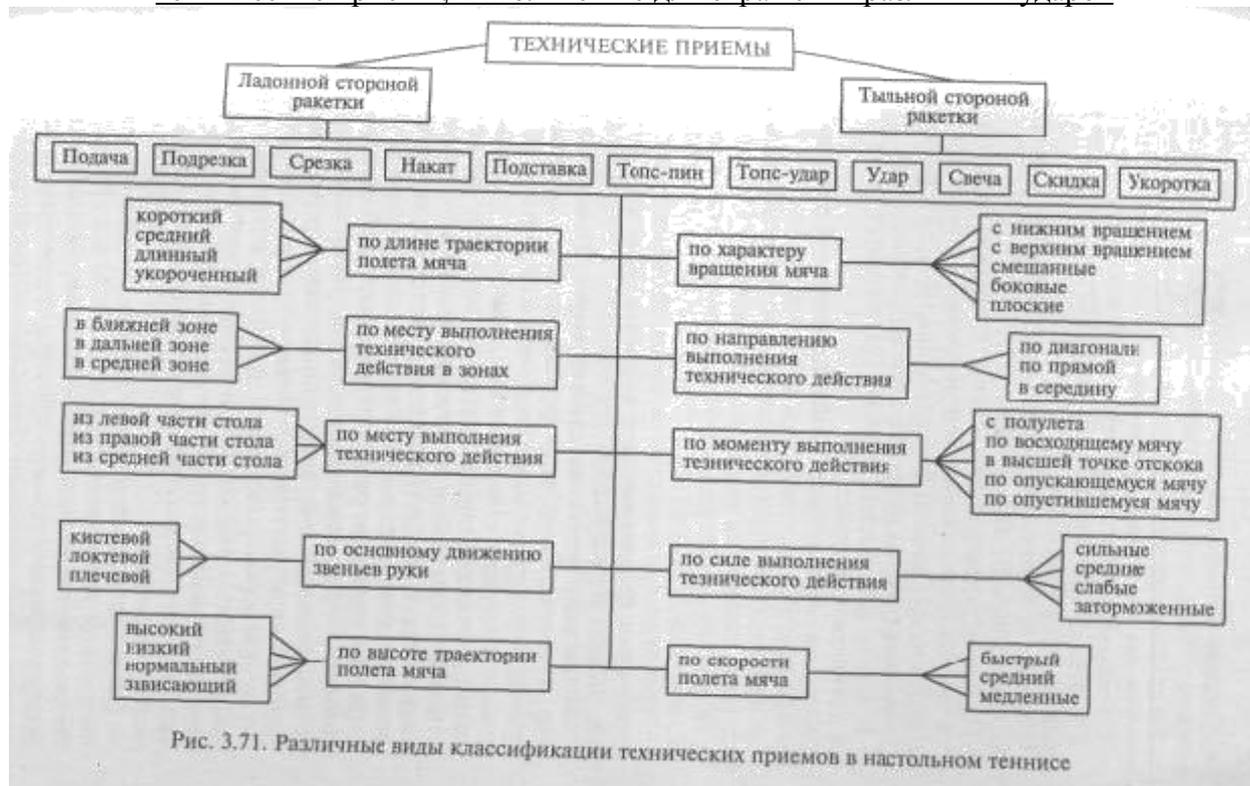


Рис. 3.71. Различные виды классификации технических приемов в настольном теннисе

9 класс	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Формы контроля
Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике	1. Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой. 2. Обучение передвижению	1) обучение ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).	тест «школа мяча». тест «школа ударов с отскока»

<p>настольного тенниса. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.</p>	<p>в пространстве.</p> <p>3. Показ и освоение основных ударов с отскока.</p> <p>4. Активное взаимодействие друг с другом</p>	<p>подбивать на ракетке вверх).</p> <p>1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).</p> <p>2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>1) разучивание имитации ударов. 2) разучивание ударов с отскока.</p> <p>1) обучение комбинированным действиям в парах и группах. 2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.</p>	<p>3. Соревновательный метод (только в командном формате). <u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. 2. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. 3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. 4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. 5. Имитация ударов в зеркальном показе. 6. Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). 7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов). 2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p>	
---	--	--	--	--

<p>Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока. Освоение ударов с лета. Изучение ударов над головой – подачи и смэша. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате.</p>	<p>1.Обучение обмену ударами на площадке.</p> <p>2.Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи.</p> <p>3.Обучение основам тактики одиночной игры.</p>	<p>1) совершенствование одиночных ударов с отскока справа и слева.</p> <p>2) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева.</p> <p>3) обучение выполнению серии ударов с отскока, чередуя удары справа и слева.</p> <p>1) обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи.</p> <p>1) изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ).</p> <p>2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева).</p> <p>3)обучение ведению счета.</p> <p>1) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении.</p>	<p><u>Методы:</u></p> <p>1. Игровой метод.</p> <p>2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>3. Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов.</p> <p>2. Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале.</p> <p>3. Игры в командах на счет</p> <p>1. Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи.</p> <p>2. Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов.</p> <p>1. Подводящие упражнения для ударов с различным направлением (линия, диагональ).</p> <p>2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс).</p> <p>3. Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.).</p> <p>4. Игры и упражнения на закрепление знаний</p>	<p>тест «школа ударов с лета»</p> <p>тест «школа ударов над головой»</p>
---	---	---	--	--

		2) воспитание скоростных и координационных способностей	<p>названий линий и понимания границ площадки. 5.Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол) в процессе обычного занятия.</p> <p>1.Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу. 2.Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы</p> <p>3.Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая ракетка», «Хоккей теннисным мячом»).</p> <p>4.Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах.</p> <p>5.Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук).</p> <p>6.Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее).</p>	
Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока и	1.Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета	1) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи;	<u>Методы:</u> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только	- тест «школа направления ударов»

<p>слета. Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара. Изучение способов вращения мяча. Знакомство с основами тактических комбинаций. Проведение соревнований (три раза в год) в командном, командно-личном формате</p>	<p>и теннисному этикету.</p> <p>2. Воспитание физических качеств.</p>	<p>2) обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях; 3) совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча; 4) Закрепление умения начислять очки при игре в паре, в команде.</p> <p>1) воспитание координационных способностей (контроль собственного тела, баланс, ориентация во времени и пространстве)</p>	<p>при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3. Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате). <u>Средства:</u> 1. Упражнения в парах, командах по 3-4 чел.: (удары на удержание мяча, выполнение серии из 2-4, 4-8 ударов в каждом розыгрыше). 2. Розыгрыш подача-прием, удар с лета. 3. Игра по линии и диагонали в парах, командах: на удержание мяча, в различном темпе. Тоже с начислением очков. 4. Упражнения на переключение внимания. 5. Подвижные игры большой и средней подвижности («Цепочные салочки», «Хвост догоняет голову») 6. Прыжки на скакалке вперед, назад, со скрещиванием рук, на одной ноге. 7. Перемещения вперед, назад в стороны, регулируя размер и величину шагов.</p>	<p>тест «школа управления мячом»</p>
<p>Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами</p>	<p>1. Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов.</p>	<p>1) совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча. 2) обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета.</p>	<p><u>Методы:</u> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3. Соревновательный <u>Средства:</u> 1. Упражнения в парах, группах по 4-6</p>	<p>- тест «школа закрытых тактических комбинаций» тест «школа открытых тактических комбинаций»</p>

<p>закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша.</p>		<p>3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета</p> <p>1) совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)</p>	<p>человек на удержание мяча в игре.</p> <p>2. Игра с двумя касаниями мяча на ракетке.</p> <p>3. Упражнения для управления направления мяча: «Восьмерка», «Треугольник».</p> <p>4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар.</p> <p>5. Открытый розыгрыш подача, прием по диагонали (линии) – свободное завершение комбинации.</p> <p>6. Подвижные игры с мячом и ракеткой высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка»).</p> <p>7. Прыжки на двух и одной ногах, перекаты с ноги на ногу, связки: бег, шаг для удара, приставной шаг.</p> <p>8 Упражнения для релаксации.</p>	
--	--	--	---	--

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы, рабочая программа кружка "теннис" для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются

В области физической культуры:

владение умениями:

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений по теннису и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты проявляются

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,

1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150—	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1250	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1200— 1300 1250— 1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5—7	11	6	10—12	18
			14	3	7—9	12	7	12—14	20
			15	4	8—10		7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

Учебники и пособия

В. И. Лях. Физическая культура. 8—9 классов Учебник для общеобразовательных организаций. 2021г.

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классов 2021г.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). 2019г.

Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В.

Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

Количество часов в неделю -1

Количество часов в год - 34

№ урока п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		План	Факт
1	Правила техники безопасности. <i>Введение в мир настольного тенниса.</i>		
2	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте.		
3	Обучение удару срезка справа с отскока. Воспитание скоростных и координационных способностей.		
4	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.		
5	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Воспитание координационных способностей.		
6	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>		
7	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.		
8	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.		
9	<i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Обучение удару откидкой справа.		
10	Обучение ударам откидка слева. Воспитание скоростных и координационных способностей		
11	Обучение ударам справа и слева откидкой. Воспитание координационных способностей.		
12	Обучение ударам над головой. Обучение подаче.		
13	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета.		
14	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой.		
15	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой.		
16	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Воспитание скоростно-силовых способностей		
17	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных способностей.		
18	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.		
19	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).		
20	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)		
21	Обучение вращению мяча. <i>Понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.		
22	Обучение подрезке справа и слева		
23	Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча.		

24	<i>Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире. Совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.</i>		
25	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых способностей.		
26	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатам, подачи, приема подачи).		
27	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.		
28	<i>Простые тактические комбинации и их построение в игре.</i> Совершенствование точности ударов накатами и срезками.		
29	Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча.		
30	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.		
31	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку		
32	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки.		
33	Атакующий удар. Воспитание координационных способностей		
34	Итоговые соревнования.		

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.