

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« ИЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено:
методическом советом
МБОУ «Иланская СОШ №1»
протокол № 1 « 30 » августа 2023г.

Утверждаю:
директор МБОУ «Иланская СОШ №1»
 /Максаков Ю.В./
приказ № 247 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень программы стартовый

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель
педагог дополнительного образования
Коваленко Евгений Леонидович

Иланский
2023

Пояснительная записка

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической и психологической подготовки.

Программа разработана на основе программы «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» составленной авторским коллективом в составе.

Г.В.Барчукова – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

В.А. Воробьёв – доцент кафедры теории и методики индивидуально – игровых видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный тренер России.

О.В. Матыцин – доктор педагогических наук, профессор, президент Российского университета физической культуры.

Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена программа

| | |
|----|--|
| 1. | Закон РФ «Об образовании» |
| 2. | Программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ. |
| 3. | Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.2.1178-82). |
| 4. | Учебный план по дополнительному образованию муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1». |

Показателями эффективного функционирования «Настольного тенниса» служат:

- Наличие единого контингента воспитанников.
- Взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности.
- Единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности.
- Осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса.
- Обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности профессиональной игры в теннис.
- Система внутришкольных спортивных соревнований по теннису.
- Определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.
- Система оценок достижений воспитанников.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа создает максимально благоприятные условия для развития спортивного мастерства

Уровень программы

Программа реализуется на стартовом уровне.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля,

Целью программы: «Настольный теннис» является подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников объединения дополнительного образования в школе.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции тенниса.

Актуальность программы: она позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа «Настольный теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их игре и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет, которые распределяются по трем *возрастным категориям*:

- 8-10 лет – младшие воспитанники;
- 11-13 лет – учащиеся средней группы;
- 14-17 лет – старшие воспитанники.

По итогам года проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между учащимися внутри группы.

Программа рассчитана на :

- один год обучения;
- 9 часов в неделю;
- периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком

и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приёме в секцию нет.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1год обучения

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|--|
| 1 | 1 год | 5.09 | 26.05 | 34 | 102 | 306 | 1 раз в неделю, 45 мин | 17.05 |

Ожидаемые результаты:

- соблюдение норм поведения и техники безопасности ;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках;
- знать перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис.
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому мастерству.
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе;
- стремление к спортивному совершенству.

При организации оценивания результатов обучения по программе используются:

- тестирование (по 10 бальной шкале);
- зачёты;
- соревнования.

Учебный план обучения.

Цель: общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

Задачи:• реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;

- освоение детьми элементарных навыков и приемов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

План- схема годичного цикла подготовки .

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе | |
|----|--|--------------------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| 1. | Комплектование группы | 4 | | 4 |
| 2. | Теоретическая подготовка | 14 | 14 | |
| 3. | Общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами и без предметов). | 38 | 6 | 32 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 46 | 6 | 40 |
| 5. | Техническая подготовка | 132 | 12 | 120 |
| 6. | Тактическая подготовка | 46 | 6 | 40 |

| | | | | |
|----|-----------------------|------------|-----------|------------|
| 7. | Контрольные испытания | 14 | 2 | 12 |
| 8. | Соревнования | 12 | 2 | 10 |
| | Итого | 306 | 48 | 258 |

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Форма урока (занятия) | Элементы содержания (дидактические единицы) | Вид диагностики и контроля | ОУУН (должны знать, уметь, применять) | дата | Коррекция |
|-------|---|--------------|---------------------------|--|--|---|------|-----------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Набор в группы. | 3 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техника безопасности при игре в настольный теннис. | Строго соблюдать инструкции по технике безопасности при тренировке по настольному теннису. | Знать правила поведения и применять инструкции. | | |
| 2 | Организационное занятие. План работы. Расписание. | 3 | Изучение нового материала | План тренировок. Цели и задачи. Расписание занятий. | Расписание тренировки. | Знать время и место занятий. | | |
| 3 | Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки. | 3 | Изучение нового материала | Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног. | Правильный хват ракетки. | Уметь правильно держать ракетку и стойку игрока. | | |
| 4 | Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки. | 3 | Совершенствование. | Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы ног. | Техника выполнения | Уметь правильно и технично держать ракетку и стойку игрока. | | |
| 5 | Развитие силовых качеств мышц ног. | 3 | Совершенствование. | Виды держания ракетки. ОФП- на | Техника выполнения. | Уметь правильно и технично держать | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|---------------------|--|--|--|
| | Хват ракетки. | | | развитие силы ног | | ракетку и стойку игрока. | | |
| 6 | Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки. | 3 | Совершенствование. | Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. | Техника выполнения. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой. | | |
| 7 | Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки. | 3 | Совершенствование. | Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. | Техника выполнения | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой. | | |
| 8 | Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки. | 3 | Совершенствование. | Виды держания ракетки. ОФП- на развитие силы мышц рук. | Техника выполнения. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой. | | |
| 9 | Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны. | 3 | Изучение нового материала | Виды держания ракетки. Выполнение движений рукой и ракеткой. | Техника выполнения. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять движения рукой. | | |
| 10 | Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока. | 3 | Изучение нового материала | Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения | Техника выполнения. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять передвижения. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | | игрока | | | | |
| 11 | Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока | 3 | Совершенство. | Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока. | Техника и правила выполнения упражнений. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять передвижения | | |
| 12 | Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног. | 3 | Изучение нового материала | Специальные упражнения на развитие координации. Стойка и передвижения игрока. | Техника выполнения. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу. | | |
| 13 | Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении. | 3 | Совершенство. | Удары по мячу на месте и в движении. | Техника выполнения ударов. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу. | | |
| 14 | Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении | 3 | Совершенство. | Удары по мячу на месте и в движении. | Техника выполнения ударов. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу. | | |
| 15 | Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении | 3 | Совершенство. | Удары по мячу на месте и в движении. | Техника выполнения ударов. | Уметь правильно и технично держать ракетку и | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|---|---------------------------------|---|--|--|
| | | | | | | выполнять удары по мячу. | | |
| 16 | Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении | 3 | Совершенствование. | Удары по мячу на месте и в движении | Техника выполнения ударов. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу. | | |
| 17 | Совершенствование ударов по мячу слева и справа. | 3 | Совершенствование. | Передачи мяча и удары по мячу слева и справа. | Техника выполнения ударов. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу. | | |
| 18 | Совершенствование ударов по мячу слева и справа. | 3 | Совершенствование. | Передачи мяча и удары по мячу слева и справа | Техника выполнения ударов. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу. | | |
| 19 | Совершенствование ударов по мячу слева и справа. | 3 | Совершенствование. | Передачи мяча и удары по мячу слева и справа | Техника выполнения ударов. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять удары по мячу. | | |
| 20 | Обучение прямой подаче справа. | 3 | Изучение нового материала | Подача мяча справа прямым накатом. | Техника выполнения подачи мяча. | Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча. | | |
| 21 | Обучение прямой | 3 | Совершенств | Подача мяча справа | Техника | Уметь правильно | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--------------------|--|--------------------------------|---|--|--|
| | подаче справа | | ование. | прямым накатом. | выполнения подачи мяча | и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча. | | |
| 22 | Совершенствование подачи мяча справа. | 3 | Совершенствование. | Подача мяча справа прямым накатом. | Техника выполнения подачи мяча | . Уметь правильно и технично держать ракетку и выполнять подачу мяча. | | |
| 23 | Совершенствование подачи мяча справа | 3 | Совершенствование. | Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации. | | |
| 24 | Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа. | 3 | Комплексный | Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации. | | |
| 25 | Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа. | 3 | Комплексный | Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------------|--|--------------------------------|--|--|--|
| 26 | Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа. | 3 | Комплексный | Повторный метод выполнения упражнений с отдыхом до восстановления 4-5 серий. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять упражнения на развитие резкости и координации. | | |
| 27 | Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. | 3 | Изучение нового материала | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять упражнение с двух сторон. | | |
| 28 | Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. | 3 | Изучение нового материала. | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять комплекс упражнений с левой и правой стороны. | | |
| 29 | Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. | 3 | Изучение нового материала. | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча и подкрутки. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять комплекс упражнений с левой и правой стороны. | | |
| 30 | Совершенств накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева. | 3 | Совершенствование. | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. | Техника выполнения. | Уметь выполнять комплекс упражнений на технику. | | |
| 31 | Совершенств накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева | 3 | Совершенствование | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. | Тренировка на результат. | Уметь выполнять комплекс упражнений на технику. | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|----------------------------|--|------------------------------|---|--|--|
| 32 | Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки. | 3 | Совершенствование. | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. | Комплекс упражнений. | Уметь выполнять комплекс упражнений на технику. | | |
| 33 | Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки. | 3 | Совершенствование. | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. | Техника выполнения ударов. | Уметь выполнять комплекс упражнений на технику. | | |
| 34 | Обучение правильному подбросу мяча для подачи. | 3 | Изучение нового материала. | Подброс мяча для подачи. Подача мяча с разных сторон. | Техника выполнения подачи. | Уметь выполнять правильно подачу. | | |
| 35 | Обучение правильному подбросу мяча для подачи. | 3 | Изучение нового материала | Подброс мяча для подачи. Подача мяча с разных сторон. | Техника выполнения подачи. | Уметь выполнять правильно подачу | | |
| 36 | Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку. | 3 | Совершенствование | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. | Техника выполнения наката. | Уметь выполнять комплекс упражнений на технику. | | |
| 37 | Комплекс упражнений с ракеткой и мячом | 3 | Совершенствование | Накат мяча справа и слева. Выполнение | Техника выполнения комплекса | Уметь выполнять комплекс упражнений на | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--------------------|--|--|---|--|--|
| | на совершенствование техники игры через сетку. | | | подрезки мяча. Игра в парах через сетку. | упражнений. | технику. | | |
| 38 | Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку. | 3 | Совершенствование. | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. | Накат мяча справа и слева. Выполнение подрезки мяча. Игра в парах через сетку. | Уметь выполнять комплекс упражнений на технику. | | |
| 39 | Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом. | 3 | Комплексный | Развитие координационных способностей. | Комплекс выполнения подходов. | Уметь выполнять упражнения на скорость. | | |
| 40 | Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом. | 3 | Совершенствование. | Развитие координационных способностей | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять упражнения на скорость. | | |
| 41 | Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола. | 3 | Совершенствование. | Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам. | Техника выполнения подачи. | Уметь играть в теннис в движении. | | |
| 42 | Развитие игровых навыков. Подача | 3 | Совершенствование. | Подача мяча. Учебная игра в | Техника выполнения | Уметь играть в теннис в | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|----------------------------|---|--|--|
| | мяча. Движения у стола. | | | теннис по правилам. | подачи. | движении. | | |
| 43 | Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола. | 3 | Совершенство-вание. | Подача мяча. Учебная игра в теннис по правилам. | Техника выполнения подачи. | Уметь играть в теннис в движении. | | |
| 44 | Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева. | 3 | Изучение нового материала | Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. | Техника выполнения подачи. | Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева. | | |
| 45 | Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева. | 3 | Изучение нового материала | Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. | Техника выполнения подачи. | Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева. | | |
| 46 | Совершенство-вание подаче мяча подрезкой справа и слева. | 3 | Совершенство-вание | Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. | Техника выполнения подачи. | Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева. | | |
| 47 | Совершенство-вание подаче мяча подрезкой справа и слева. | 3 | Совершенство-вание | Подача мяча подрезкой справа по углам и по центру. Укороченная подача. | Техника выполнения подачи. | Уметь выполнять укороченную подачу с подрезкой слева | | |
| 48 | Развитие силы ног. Обучение | 3 | Изучение нового | Упражнение «маятник» и веер. | Техника выполнения | Уметь выполнять подачи мяча в | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------------|---|---|--|--|--|
| | упражнению «маятник» и веер. | | материала | Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи. | комплекса упражнений | ритме. | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 49 | Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер | 3 | Изучение нового материала. | Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи. | Техника выполнения упражнений. | Уметь выполнять подачи мяча в ритме | | |
| 50 | Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер | 3 | Комплексный | Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять подачи мяча в ритме | | |
| 51 | Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер | 3 | Комплексный | Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять подачи мяча в ритме | | |
| 52 | Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер | 3 | Комплексный | Упражнение «маятник» и веер. Подачи мяча с подрезкой и прямые подачи. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять подачи мяча в ритме | | |
| 53 | Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений для выполнения подачи | Техника выполнения комплекса | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--------------------|---|---|--|--|--|
| | игровых ситуаций. | | | и игры. | упражнений | игре. | | |
| 54 | Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре | | |
| 55 | Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре. | | |
| 56 | Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре | | |
| 57 | Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре | | |
| 58 | Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре | | |
| 59 | Совершенствование игровых навыков при одиночной игре. | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---|---|--|--|--|
| 60 | Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре | | |
| 61 | Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре. | | |
| 62 | Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре. | | |
| 63 | Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений для выполнения подачи и игры. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь играть и подавать мяч в двусторонней игре | | |
| 64 | Обучение «топ-спин» справа. | 3 | Изучение нового материала | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. | . Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх. | | |
| 65 | Обучение «топ-спин» справа. | 3 | Изучение нового материала | . Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх. | | |
| 66 | Обучение «топ-спин» справа. | 3 | Изучение нового материала | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---------------------------|--|---|---|--|--|
| 67 | Совершенствование «топ-спин» справа. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх | | |
| 68 | Совершенствование «топ-спин» справа | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх. | | |
| 69 | Совершенствование «топ-спин» справа | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх | | |
| 70 | Обучение «топ-спин» слева. | 3 | Изучение нового материала | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх | | |
| 71 | Обучение «топ-спин» слева. | 3 | Изучение нового материала | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | . Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх | | |
| 72 | Обучение «топ-спин» слева. | 3 | Изучение нового материала | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх | | |
| | | | | | | | | |
| 73 | Совершенствование «топ-спин» слева. | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--------------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | упражнений | | | |
| 74 | Совершенствование «топ-спин» слева | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять движение руки с ракеткой вверх | | |
| 75 | Совершенствование «топ-спин» слева | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. | | |
| 76 | Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки. | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. | | |
| 77 | Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 78 | Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 79 | Совершенствование ударов справа и слева. Подрезки мяча. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|----------------------------|---|--|--|--|--|
| 80 | Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча. | 3 | Совершенствование. | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 81 | Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча. | 3 | Комплексный | Комплекс упражнений с мячом и ракеткой | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 82 | Обучение тактике одиночной игры. | 3 | Изучение нового материала | Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 83 | Обучение тактике одиночной игры. | 3 | Изучение нового материала. | Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 84 | Совершенствование тактики одиночной игры. | 3 | Комплексный | Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. | Техника выполнения комплекса упражнения. | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 85 | Совершенствование тактики одиночной игры. | 3 | Совершенствование. | Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом. | Техника выполнения комплекса упражнения | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 86 | Совершенствование тактики одиночной игры. | 3 | Совершенствование. | Выполнять комплекс упражнений с | Техника выполнения комплекса | Уметь выполнять комплекс упражнений с | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | ракеткой и мячом. | упражнения | ракеткой и мячом | | |
| 87 | Обучение правилам и технике парной игры. Поддачи и перемещения. | 3 | Изучение нового материала | Выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | Техника выполнения комплекса упражнения | Уметь выполнять комплекс упражнений с ракеткой и мячом | | |
| 88 | Обучение правилам и технике парной игры. Поддачи и перемещения | 3 | Изучение нового материала | Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков. | Техника выполнения комплекса упражнения. | Уметь взаимодействовать в парах. Правила перестроений и передвижений во время игры. | | |
| 89 | Совершенствование правил и техники парной игры в теннис. | 3 | Совершенствование. | Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь взаимодействовать в парах. Правила перестроений и передвижений во время игры. | | |
| 90 | Совершенствование правил и техники парной игры в теннис | 3 | Комплексный | Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков. | Техника выполнения комплекса упражнений | Уметь взаимодействовать в парах. Правила перестроений и передвижений во время игры. | | |
| | | | | | | | | |
| 91 | Совершенствование правил и техники парной игры в теннис | 3 | Комплексный | Поддачи мяча по зонам. Техника передвижений игроков. | Техника выполнения комплекса упражнения | Уметь взаимодействовать в парах. Правила перестроений и | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|
| | | | | | | передвижений во время игры. | | |
| 92 | Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы. | 3 | Комплексный | Выполнение технико-тактических действий во время соревнований. | Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис. | | |
| 93 | Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий во время соревнований | Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис | | |
| 94 | Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий во время соревнований | Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис | | |
| 95 | Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий игрока. | Показ техники и тактики в освоении игры в | Уметь играть в настольный теннис | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------------|---|--|----------------------------------|--|--|
| | | | | | настольный теннис. | | | |
| 96 | Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий игрока. | Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис | | |
| 97 | Совершенствование технических навыков при игре в настольный теннис. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий игрока. | Техника выполнения комплекса упражнения | Уметь играть в настольный теннис | | |
| 98 | Выполнение контрольных нормативов. | 3 | Комплексный | Сдача зачетов по итогам учебного года. | Выполнение нормативов. | Показать зачетные нормативы. | | |
| 99 | Выполнение контрольных нормативов | 3 | Комплексный | Сдача зачетов по итогам учебного года | Выполнение нормативов. | Показать зачетные нормативы. | | |
| 100 | Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий игрока. | Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------------|---|--|----------------------------------|--|--|
| 101 | Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий игрока. | Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис | | |
| 102 | Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении. | 3 | Совершенствование. | Выполнение технико-тактических действий игрока. | Показ техники и тактики в освоении игры в настольный теннис. | Уметь играть в настольный теннис | | |

Содержание программы

1. Физическое воспитание и развитие.

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).
- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.

- Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.
- Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений.
- Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре.
- Способы физической самоподготовки.
- Активная мышечная деятельность.
- Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений).
- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.
- Спортивные снаряды.

2. Теннис. Теннисная игра.

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным шариком.
- Серии упражнений с шариком.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и шариком.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку.
- Контрольные нормативы.

- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка подрезок.
- Освоение накатов.
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Освоение подачи.
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку пара.
- Игра через сетку.
- История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.
- Современный теннис. Турниры по настольному теннису.
- олимпийские соревнования по настольному теннису. Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.
- Теоретический разбор техники ударов различных ведущих теннисистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
- Правила игры в теннис. Правила ведения счета.
- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в настольный теннис.
- Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.

3. Спортивные соревнования.

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по настольному теннису.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.
- Нормы спортивной этики.
- Значение соревнований в развитии настольного тенниса.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.

4. Физическая культура воспитанника.

- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

5. Психологическая культура обучающегося.

- Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.
- Навыки владения собой.
- Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.
- Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.
- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:
 - вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или не успешностью, ее трудностями и радостями;
 - рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы;
 - порожденных потребностью в самоутверждении, славе.

6. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
- Изучение приемов самопомощи:
 - восстановление дыхания;
 - фиксация различных растянутых мышц;
 - локализация ушибов;
 - восстановление и фиксирование своего внимания;
 - коррекция движения;
 - элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах:

- остановка кровотечения,
- правильное наложение и фиксирование шины,
- бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,
- первая помощь при судорогах и сведении мышц.

Прогнозируемые результаты

В результате успешного освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют обращаться с ракеткой ;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю настольного тенниса;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

Основными результатами выполнения программы «Настольный теннис» являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Для оценки результатов реализации программы:

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

Технология образовательного процесса

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

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

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

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения тенниса.
- Специальные силовые упражнения.
- Комплекс парных физических упражнений.
- Варианты коллективных физических упражнений.
- Спортивные развивающие игры.

- Система реабилитационных упражнений.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений.
- Способы работы со спортивными снарядами.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.
- Специальные упражнения для физического совершенствования.
- Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
- Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

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

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

Так как городская жизнь не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагогу важно проводить реабилитационную работу, включив в план занятий именно такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, теплему доброжелательному климату.

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

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

Воспитание эмоциональной культуры спортсмена

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

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

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

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

Признаки таких эмоций:

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

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи

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

Основные приемы самоконтроля:

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки ,

- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

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

К методам восстановления дыхания относятся:

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

Приемы помощи при травмах:

- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
- при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
- при растяжении возможен массаж.

- при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:

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

Список литературы: для детей , родителей, учителя

- 1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 1982.
- 2.Настольный теннис (Азбука спорта),издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 1985.
- 3.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М. ФиС, 1980.
- 4.Богущас М.В. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.. «Просвещение», 1987.
- 5.Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира), 3-е переработанное издание. М., ФиС, 1970.
- 6.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М. СпортАкадемПресс.2002.
- 7.Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2002.
- 8.Программа по настольному теннису. М. 2007г.

