

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИМЕНИ МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА»

город Жуков, Жуковского района, Калужской области

ПРИНЯТА

педагогическим советом

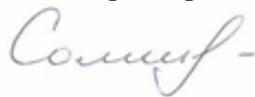
протокол № 1 от «16» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 173

от «21» августа 2023 г.

Директор ЦДО

 Ю.Н. Сомин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор-составитель программы:

Мантрова Елена Юрьевна
заместитель директора по УВР

город Жуков, 2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
Автор-составитель программы, должность	Мантрова Елена Юрьевна, заместитель директора по УВР
Адрес реализации программы	Наименование МУ ДО «ЦДО ИМ. МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА» Телефон: 8(991)327-78-20, 8(991)327- 78-21
Вид программы	– по степени авторства: <i>модифицированная</i> – по форме организации содержания: <i>комплексная</i> – по уровню освоения: <i>разно уровневая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Вид деятельности	<i>Оздоровительная</i>
Срок реализации программы	<u>Кол-во лет (кол-во часов)</u> 8 до 672
Возраст детей	от 7 до 18 лет
Форма реализации программы	<i>Групповая</i>
Форма организации образовательной	<i>Учебно-тренировочная, соревновательная</i>
Название объединения	Отделение «Настольный теннис»
Педагоги, реализующие программу	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)	9
1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа (4, 5, 6 год обучения)	10
1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа (7, 8 год обучения)	11
1.3.4. Содержание учебного плана первого года обучения (стартовый уровень)	11
1.3.5. Содержание учебного плана второго, третьего года обучения (стартовый уровень)	15
1.3.6. Содержание программы четвертого, пятого, шестого год обучения (базовый уровень)	19
1.3.7. Содержание программы седьмого, восьмого года обучения (продвинутый уровень)	22
1.3. 8. Планируемые (ожидаемые) результаты программы	25
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	25
2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.	25
2.1.1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-1	25
2.1.2. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-2, НП-3	31
2.1.3. Годовое календарно-тематическое планирование для групп УТ-1, УТ -2	37
2.1.4. Годовое календарно-тематическое планирование для групп УТ-3, УТ -4, УТ-5	48
2.2. Условия реализации программы	61
2.3 Формы аттестации (контроля)	62
2.4 Оценочные материалы	63
2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения	63
2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"	63
2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги» для всех этапов подготовки	64
2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год	66
2.5. Методические материалы	67
Список литературы	84

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания в обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7*4,5 м. Для игры необходимо иметь: стол, сетку, ракетку, мяч. Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (выбирают по жребию). После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч должны находиться за задней линией стола. Подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу (новые правила). Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводят пере подачу, а очко не засчитывают. Количество пере подач не ограничено. Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко, если противник: неправильно подаст мяч; отразит мяч с лета до его прикосновения к столу; отразит мяч за пределы стола; не сможет принять правильно посланный мяч; отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на

ракетку, а потом бросит его; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола. После каждых 2 очков подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы:

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню освоения – разно уровневая;
- по форме организации содержания – комплексная;

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

Отличительные особенности программы

По уровню освоения программа разделена на 3 этапа (стартовый, базовый, углубленный). Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Включает, в себя отработку практических умений, теоретические знания и освоение навыков судейства.

Новизна программы «Настольный теннис» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля». Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность).

В условиях спортивного зала посредством настольного тенниса достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Педагогическая целесообразность 8 - летней программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 8 - летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для

формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы: дети 7 - 18 лет

Ожидаемые результаты:

Знать: основы знаний о здоровом образе жизни; историю развития вида спорта «настольный теннис» в школе, городе, стране; правила игры в настольный теннис; тактические приемы.

Уметь: овладеть основными техническими и тактическими приемами; проводить судейство матча; проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности: воспитать стремление к здоровому образу жизни; повысить общую и специальную выносливость обучающихся; развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе. Обучающиеся могут получить: спортивные разряды.

Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): 1 раз в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

Особенности организации образовательного процесса

Уровень сложности	Стартовый			Базовый			Продвинутый	
Название группы	НП-1	НП-2	НП-3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Количество учебных недель	42	42	42	42	42	42	42	42
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	16	16	16
Количество тренировок в неделю	3	3-5	3-5	5	5	6	6	6
Количество часов в год	252	378	378	504	504	672	672	672
Количество тренировок в год	126	126-210	126-210	210	210	252	252	252
Кол-во часов в месяц	25.2	37.8	37.8	50.4	50.4	67.2	67.2	67.2
Основания для зачисления	Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом							
Минимальный возраст для зачисления	7	8	8	9	11	13	15	16
Максимальный возраст занимающихся	18	18	18	18	18	18	18	18
Состав группы	Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет			Разница в возрасте занимающихся в группе не более 2 лет	
Наполняемость групп	До 15	До 15	До 15	До 10	До 10	До 10	До 10	До 10
Срок освоения	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год	1 год
Требования к уровню спортивной подготовленности для зачисления в группу	Без вступительных испытаний			Выполнение вступительных контрольных нормативов			Выполнение вступительных контрольных нормативов	
				3 юношеский разряд по виду спорта у 70 % от состава занимающихся			2 юношеский разряд по виду спорта 70 % от состава занимающихся	
Требования к уровню спортивной подготовленности по окончании учебного года	Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов			Выполнение контрольных нормативов	
Требования к участию в соревнованиях	Участие в течении учебного года в районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области по виду спорта			Участие в течении учебного года в районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области по виду спорта			Участие в течении учебного года в районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области по виду спорта	
Примечание №1	нет			В группах УТ 1, УТ 2, УТ3, УТ4, УТ5 по согласованию с учредителем) могут заниматься спортсмены старше 18 лет имеющие не менее 2 спортивного разряда, входящие в состав сборных Жуковского района и участвующие в первенствах и Чемпионатах Калужской области				
Примечание №2	Во всех группах не обязательный переход учащихся на следующий год обучения							
Примечание № 3	По согласованию с директором учреждения допускается одновременное проведение занятия с учащимися проходящими обучение по одному виду спорта с разными видами программ при общем количестве занимающихся не более 15 чел							

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучать занимающихся игре в настольный теннис, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план стартового этапа (1, 2, 3 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	1 год			2 год, 3 год		
				всего	теоретическая	практическая	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	10	10	-	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений; Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	Контрольные нормативы	90	-	90	90	-	90
3	Специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса)	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития специальной выносливости; Упражнения для развития ловкости; Учебные и контрольные соревнования	Контрольные нормативы участие в соревнованиях	148	-	148	270	-	270
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	-	-	-	4	1	3
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				25.2	-	-	37.8	-	-
Итого в учебный год				252	11	241	378	12	366

1.3.2. Учебный (тематический) план базового этапа обучения (4, 5, 6 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	4 год, 5 год			6 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	20	20	-	60	60	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений; Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	Контрольные нормативы	200	-	200	302	-	302
3	Специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса)	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития специальной выносливости; Упражнения для развития ловкости; Учебные и контрольные соревнования	Контрольные нормативы участие в соревнованиях	276	-	276	302	-	302
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	4	1	3	4	1	3
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				50.4	-	-	67.2	-	-
Итого в учебный год				504	22	482	672	62	610

1.3.3. Учебный (тематический) план продвинутого этапа обучения (7, 8 год обучения)

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	7 год			8 год		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая	Теоретическая подготовка	опрос	60	60	-	60	60	-
2	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих физических упражнений; Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	Контрольные нормативы	302	-	302	302	-	302
3	Специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса)	Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития специальной выносливости; Упражнения для развития ловкости; Учебные и контрольные соревнования	Контрольные нормативы участие в соревнованиях	302	-	302	302	-	302
4	Судейская практика	Судейская практика	Опрос, наблюдение	4	1	3	4	1	3
5	Контрольные занятия	Контрольные нормативы, теоретические тесты	Сдача нормативов, тестов	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				67.2	-	-	67.2	-	-
Итого в учебный год				672	62	610	672	62	610

1.3.4. Содержание учебного плана первого года обучения (стартовый уровень)

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса); судейство.

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом. Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта,

развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча. Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

Второй этап – изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позы;
- конечной позы;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Третий этап – изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований. Четвёртый этап – закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

В разделе **«Теория»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

- История возникновения настольного тенниса.
- Первая помощь при травмах в настольном теннисе.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для данного вида спорта.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Обще развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры, эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в

различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

В разделе **«Специальная физическая подготовка (основы)»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам видов спорта. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Правильная хватка ракетки и способы игры.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.

Изучение основных стоек теннисистов.

Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Тренировка ударов у тренировочной стенки.

Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Сочетание ударов.

Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.

Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.

Имитация перемещений с выполнением ударов.

Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.

Тактика игры с разными противниками.

Основные тактические варианты игры.

Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства соревнований.

1.3.5. Содержание учебного плана второго, третьего года обучения (стартовый уровень)

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса); судейство.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения настольного тенниса.
- Первая помощь при травмах в настольном теннисе.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для данного вида спорта.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Обще развивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

В разделе «**Специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса)**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам видов спорта. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Основы техники и тактики игры второй год обучения.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.

Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки.

Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.

Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.

Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.

Специальные упражнения для пальцев: сжимание и разжимание пальцев,

охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры третий год обучения.

Понятие техники игры.

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры.

Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).

Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч.

Планирование тактических действий.

Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков.

Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки». С вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнований. Изучение основ тактики нападения и защиты.

Техника ударов:

Виды хваток ракетки: восточная, полузападная, западная, континентальная.

Исходное положение и передвижение игрока на площадке.

Наблюдение за мячом во время игры.

Удары справа и слева по отскочившему мячу: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии в

одиночных и парных упражнениях; удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Виды ударов справа по отскочившему мячу: восточный, западный.

Виды ударов слева по отскочившему мячу: одной, двумя руками.

Удары с лёта, справа и слева: удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Подача: удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.

Удары над головой (смэш): удары по удобно наброшенному тренером мячу; удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки; «мягкие»; «средней силы»; «сильные» по диагоналям и по линиям.

Свечки и полусвечки.

Укороченные удары и удары с полулёта.

Вращение: верхнее, боковое, нижнее.

Разбор движений по фазам в имитационных упражнениях.

Примечание: наилучшая тренировка для исправления недостатков в технике ударов - игра у стенки. Чтобы успевать делать правильные движения при ударах, исправляя технику ударов, нужно становиться на 8-10 м от стенки. Удары с лёта следует отрабатывать с расстояния 3-4 м от стенки, во избежание приобретения навыка ударов по мячам в низкой точке при опущенной ниже кисти головке ракетки - положении, снижающем эффективность ударов с лёта. Для отработки удара над головой нужно занять позицию в 3-4 м от стенки и с каждым следующим ударом отходить дальше до расстояния 5-6 м. Первый мяч ударом сверху направляется так, чтобы он, ударившись о землю (примерно в 1 м от стены), отскочил от стенки вверх; в этот момент и следует выполнять удар над головой, направляя его в то же место перед стенкой. Важно следить за боковым положением туловища и ног относительно стенки, за чёткостью выполнения петлевого движения ракетки за спиной и за правильностью точки удара по мячу впереди себя. Для совершенствования точности ударов на стенке следует провести линию на уровне теннисной сетки. Над верхним краем сетки размечаются мишени для попадания мячей. Точность ударов отрабатывается попаданием в эти мишени.

Техника передвижения: Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок «разножка» и рациональное использование разновидностей бега, при этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольший эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений.

Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады (вперед, в сторону, назад).

Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».

Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.

Выполнение ударов в различных положениях.

Выполнение «разножки» в момент удара партнера.

Тактическая подготовка:

Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.

Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.

Игра в теннис на бумаге.

Игра со счётом «на квадратики».

Упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка» и т.д.

Игра через сетку по заданиям.

Игра со счётом по заданиям.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «**Судейская практика**» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства соревнований.

1.3.6. Содержание программы четвертого, пятого, шестого год обучения (базовый уровень)

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса); судейство.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения настольного тенниса.
- Первая помощь при травмах в настольном теннисе.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для данного вида спорта.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого

упражнения.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Обще развивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полу приседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, "мост" из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

В разделе «**Специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса)**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам видов спорта. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным

двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Совершенствование изученных приемов игры.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок» и контрударов с различными вращениями мяча, справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.

Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с., прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка», игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства соревнований.

1.3.7. Содержание программы седьмого, восьмого года обучения (продвинутый уровень)

Материал программы дается в четырех разделах: теория; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса); судейство.

В разделе «**Теория**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии. *Темы:*

- Физическая культура и спорт в нашей стране.
- Сведения о строении и функциях организма.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
- Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.
- История возникновения настольного тенниса.
- Первая помощь при травмах в настольном теннисе.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для данного вида спорта.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу; Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине. Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м. Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через скамейку. Прыжки боком вправо-влево.

Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Для развития силы мышц ног и туловища:

Бег на короткие дистанции - от 15 до 30 м; Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; Многоскоки; Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево; Приставные шаги и выпады; Бег скрестным шагом в

различных направлениях; Прыжки через гимнастическую скамейку; Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад; Приседания; Выпрыгивания из приседа; Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание); Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; Имитация ударов по ракетке, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами; Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стенку с ловлей мяча правой (левой) руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; Различные виды жонглирования мячом, подвешенный «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно; Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой, левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью; Упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки; Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары; Удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером; Сочетание ударов справа и слева ракеткой по мячам у тренировочной стенки, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером.

В разделе «**Специальная физическая подготовка (основы настольного тенниса)**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам видов спорта. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов, игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».

Парные игры с применением изученных атакующих ударов.

Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;
- г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;
- д) тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет – двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке. Тактика одиночной игры с противниками защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой; удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.

Тренировка различных финтов кистью рук.

Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».

Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.

Удары слева в броске по укороченному мячу.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и

слева.

Парные игры с различными партнерами и противниками.

Игры двумя мячами “накатами” слева, и справа и в “крутиловку” втроем.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства соревнований.

1.3. 8. Планируемые (ожидаемые) результаты программы

Обучающиеся:

- получают теоретические сведения о настольном теннисе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП: накат справа, слева, различные виды подач, виды перемещений, прыжки
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- повысят функциональную возможность организма.

РАЗДЕЛ № 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.

2.1.1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-1 (6), 13 занятий в месяц.

№	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение основных стоек теннисистов.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Исходная при подаче стойка теннисиста.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение подач.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Техника	2

	перемещений близко у стола и в средней зоне.	
11	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.	2
12	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Тактика игры с разными противниками.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.	1,2
Итого в месяц		25,2
ОКТАБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.	2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения.	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег).	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (остановки).	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Понятие техники игры.	2
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Изучение основ тактики нападения и защиты.	2
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенство технике игры.	2
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнований.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. С вращением мяча вниз, удары «накат» слева, и справа против контратак с вращением мяча вверх.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки».	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	2
12	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. «Накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
Итого в месяц		25,2
НОЯБРЬ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Выбор позиции.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Планирование тактических действий.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночных встреч.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Взаимосвязь техники и тактики игры.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения.	2

	Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.	
8	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).	2
9	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основная стойка и позиция.	2
10	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Способы хвата ракетки.	2
11	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные технические приемы игры.	2
12	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Виды хваток ракетки: восточная, полу западная, западная, континентальная.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого в месяц	25,2
ДЕКАБРЬ		
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра по заданиям.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов в различных положениях.	2
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.	2
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».	2
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выпады (вперед, в сторону, назад).	2
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.	2
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.	2
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.	2
9	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра в теннис на бумаге.	2
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом «на квадратики».	2
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Игра со счётом по заданиям.	2
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученных приемов игры.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2
ЯНВАРЬ		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом по заданиям.	2
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	2
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».	2
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие	2

	упражнения. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, с вращением мяча вверх и в сторону.	2
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2
7	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2
8	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении: чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	2
9	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
	Итого	18
ФЕВРАЛЬ		
1	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой.	2
2	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	2
3	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с различными партнерами и противниками.	2
4	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.	2
5	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удары слева в броске по укороченному мячу.	2
6	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	2
7	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	2
8	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Тренировка различных финтов кистью рук.	2
9	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	2
10	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».	2
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Углубленное изучение тактических комбинаций.	2
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	2
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2
МАРТ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар «накат»; удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар-толчок: удержание мяча на столе.	2

3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста».	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удары «накат» и «подрезка».	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Обучение движениям при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов «накат» и «подрезка» в игре по диагоналям. 2	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Поддача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2
АПРЕЛЬ		
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение технического приёма «свеча».	2
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
3	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
4	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
5	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
6	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
7	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
8	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
9	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элемента «стоп-спин».	2
10	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
11	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
12	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2
МАЙ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра в защите.	2

2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по линии.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по диагонали.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра толчком справа и слева.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контактный удар. Игра атакующего против защитника.	2
9	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи по подставке справа.	2
10	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Сообщение вращением «накат».	2
11	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2
12	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	2
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,2
	Итого	25,2
ИЮНЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Жонглирование теннисным мячом.	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Заторможенный укороченный удар.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	2
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: завершающий удар.	2
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи топ - спин справа по подрезке справа.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по подрезке справа.	2
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: удар по «свече».	2
13	Судейская практика.	1,2
	Итого	25,2

АВГУСТ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка».	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча «маятник», «челнок».	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные виды вращения мяча.	2
8	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом. Парные игры.	2
9	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Стойка теннисиста.	2
Итого		18

2.1.2. Годовое календарно-тематическое планирование для групп НП-2, НП-3 (9 часов в неделю, 12 занятий по 3 часа, 1 по 1,8 часа)

№ занятия	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение основных стоек теннисистов.	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Исходная при подаче стойка теннисиста.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов у тренировочной стенки.	3
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	3
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение подач.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов.	3
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	3
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	3
11	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.	3
12	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Тактика игры с разными противниками.	3
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.	1,8

Итого в месяц		37,8
ОКТАБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.	3
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения.	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег).	3
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (остановки).	3
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Понятие техники игры.	3
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Изучение основ тактики нападения и защиты.	3
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенство техники игры.	3
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнований.	3
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. С вращением мяча вниз, удары «накат» слева, и справа против контратак с вращением мяча вверх.	3
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки».	3
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	3
12	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. «Накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,8
	Итого в месяц	37,8
НОЯБРЬ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Выбор позиции.	3
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.	3
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Планирование тактических действий.	3
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночных встреч.	3
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Взаимосвязь техники и тактики игры.	3
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	3
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.	3
8	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).	3
9	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основная стойка и позиция.	3
10	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Способы	3

	хвата ракетки.	
11	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные технические приемы игры.	3
12	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Виды хваток ракетки: восточная, полу западная, западная, континентальная.	3
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,8
	Итого в месяц	37,8
ДЕКАБРЬ		
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра по заданиям.	3
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов в различных положениях.	3
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.	3
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».	3
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выпады (вперед, в сторону, назад).	3
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.	3
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.	3
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.	3
9	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра в теннис на бумаге.	3
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом «на квадратики».	3
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Игра со счётом по заданиям.	3
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученных приемов игры.	3
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,8
	Итого	37,8
ЯНВАРЬ		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом по заданиям.	3
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	3
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».	3
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	3
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, с вращением мяча вверх и в сторону.	3
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	3

7	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	3
8	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении: чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	3
9	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3
	Итого	27
ФЕВРАЛЬ		
1	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары "откатка" справа (слева) по диагонали и по прямой.	3
2	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игры двумя мячами "накатами" слева и справа и в "крутиловку" втроем.	3
3	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с различными партнерами и противниками.	3
4	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Отражение ударов "топ-спин", "подставкой" и "подрезкой" и ударов справа и слева.	3
5	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удары слева в броске по укороченному мячу.	3
6	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	3
7	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ударов по "свече", "подрезкой" против "подставок" и «подрезок».	3
8	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Тренировка различных финтов кистью рук.	3
9	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	3
10	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами "топ-спин".	3
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Углубленное изучение тактических комбинаций.	3
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	3
13	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,8
	Итого	37,8
МАРТ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар "накат"; удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар-толчок: удержание мяча на столе.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста";.	3
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удары "накат" и "подрезка";.	3

6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Обучение движениям при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	3
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов «накат» и «подрезка» в игре по диагоналям. 2	3
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Поддача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	3
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	3
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	3
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,8
	Итого	37,8
АПРЕЛЬ		
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение технического приёма «свеча».	3
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	3
3	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	3
4	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	3
5	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	3
6	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	3
7	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	3
8	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	3
9	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элемента «стоп-спин».	3
10	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3
11	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов.	3
12	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	3
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,8
	Итого	37,8
МАЙ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра в защите.	3
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по линии.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по диагонали.	3
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра толчком справа и слева.	3

5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	3
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	3
9	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи по подставке справа.	3
10	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Сообщение вращением «накат».	3
11	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	3
12	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	3
13	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	1,8
	Итого	37,8
ИЮНЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	3
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Жонглирование теннисным мячом.	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	3
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Заторможенный укороченный удар.	3
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	3
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: завершающий удар.	3
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	3
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	3
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи топ - спин справа по подрезке справа.	3
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	3
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по подрезке справа.	3
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: удар по «свече».	3
13	Судейская практика.	1,8
	Итого	37,8
АВГУСТ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	3
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка».	3

3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	3
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	3
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча «маятник», «челнок».	3
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	3
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные виды вращения мяча.	3
8	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом. Парные игры.	3
9	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Стойка теннисиста.	3
	Итого	27

2.1.3. Годовое календарно-тематическое планирование для групп УТ-1, УТ-2 (12 часов в неделю)

№ занятия	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение основных стоек теннисистов.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Исходная при подаче стойка теннисиста.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение подач.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	2
11	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.	2
12	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Тактика игры с разными противниками.	2
13	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Основные тактические варианты игры.	2
14	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2
15	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	2
16	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с	2

	элементами настольного тенниса.	
17	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.	2
18	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.	2
19	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Игра одного против двоих и троих.	2
20	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Игра двумя ракетками поочередно.	2
21	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.	2
22	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.	2
23	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.	2
24	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары слева и справа у тренировочной стенки.	2
25	Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.	2,4
Итого в		50,4
месяц		
ОКТАБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.	2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения.	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег).	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (остановки).	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Понятие техники игры.	2
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Изучение основ тактики нападения и защиты.	2
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенство технике игры.	2
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнований.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. С вращением мяча вниз, удары «накат» слева, и справа против контратак с вращением мяча вверх.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки».	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	2
12	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. «Накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз.	2
13	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. «Накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.	2

14	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Подачи: толчком слева без вращения мяча.	2
15	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Подачи: ударом справа без вращения мяча.	2
16	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Подачи: справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.	2
17	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Ознакомление с основными видами вращения мяча	2
18	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Групповое изучение слева, и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.	2
19	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Важность подбора партнеров для парных игр.	2
20	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Тактика игроков в смешанных парных играх.	2
21	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.	2
22	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Особенности тактических приемов в парных играх.	2
23	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Значение начальной расстановки игроков.	2
24	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Техника и тактика парных встреч.	2
25	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого в месяц	50,4
НОЯБРЬ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Выбор позиции.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Планирование тактических действий.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночных встреч.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Взаимосвязь техники и тактики игры.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.	2
8	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).	2
9	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основная стойка и позиция.	2
10	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Способы хвата ракетки.	2
11	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные технические приемы игры.	2
12	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Виды хваток ракетки: восточная, полу западная, западная, континентальная.	2
13	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Точность ударов в	2

	мишени.	
14	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Разбор движений по фазам в имитационных упражнениях.	2
15	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Вращение: верхнее, боковое, нижнее.	2
16	Правила игры в настольный теннис	2
17	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Укороченные удары и удары с полулёта.	2
18	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Свечки и полусвечки.	2
19	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Поддача: удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке на различном расстоянии от сетки.	2
20	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Удары с лёта, справа и слева: удары по удобно наброшенному тренером мячу.	2
21	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки.	2
22	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары «мягкие»; «средней силы»;	2
23	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары «сильные» по диагоналям и по линиям.	2
24	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Виды ударов слева по отскочившему мячу: одной, двумя руками.	2
25	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого в месяц	50,4
	ДЕКАБРЬ	
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра по заданиям.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов в различных положениях.	2
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.	2
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».	2
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выпады (вперед, в сторону, назад).	2
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.	2
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.	2
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.	2
9	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра в теннис на бумаге.	2
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом «на квадратики».	2
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Игра со счётом по заданиям.	2
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученных приемов игры.	2

13	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2
14	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игры (на счет - двумя мячами) "подставкой" против "подставки" только ударами "накат" слева против защиты "подрезками" по углам, то же справа легкими "накатами", слева и справа неигровой рукой, в "крутиловку" втроем в одну и другую сторону.	2
15	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удары: слева против "подставок" и контрударов с различными вращениями мяча, справа против "подставок", "подрезок" и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	2
16	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Отражение сложных подач: "накат", "подрезка", "подставка" и "топ-спин".	2
17	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Защита "свечкой" с верхним вращением мяча.	2
18	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2
19	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удар справа "топ-спин" против «подрезки», то же против длинной подачи "подрезкой".	2
20	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Поочередные контрудары слева, и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	2
21	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами).	2
22	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2
23	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Чередование нескольких приемов, игры в быстром темпе с различным направлением мяча.	2
24	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	2
25	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4

ЯНВАРЬ

1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом по заданиям.	2
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	2
3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».	2
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, с вращением мяча вверх и в сторону.	2
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и	2

	справа в различном направлении.	
7	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2
8	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении: чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	2
9	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	2
10	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	2
11	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.	2
12	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.	2
13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Игры (на счет – двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строим.	2
14	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночной игры с противниками защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.	2
16	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование тактики игры в разных зонах.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
	Итого	34
ФЕВРАЛЬ		
1	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой.	2
2	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	2
3	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с различными партнерами и противниками.	2
4	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.	2
5	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удары слева в броске по укороченному мячу.	2
6	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	2
7	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой»	2

	против «подставок» и «подрезок».	
8	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Тренировка различных финтов кистью рук.	2
9	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	2
10	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».	2
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Углубленное изучение тактических комбинаций.	2
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	2
13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	2
14	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой; удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».	2
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.	2
16	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».	2
17	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
18	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подачи справа откидной в левую половину стола (по 10 попыток).	2
19	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Удары «накат» и «вращение» по направлениям.	2
22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. «Накат» и «вращение» по направлениям.	2
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
24	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Удар «подрезка». Учебная игра.	2
25	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
МАРТ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар «накат»: удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар-	2

	толчок: удержание мяча на столе.	
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста».	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удары «накат» и «подрезка».	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Обучение движениям при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов «накат» и «подрезка» в игре по диагоналям. 2	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Поддача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	2
13	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
14	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
15	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Различные имитационные упражнения.	2
16	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	2
17	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	2
18	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Обучение техники «срезка» мяча.	2
19	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	2
20	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники срезки в игре.	2
21	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением. Круговая тренировка.	2
22	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2
23	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
24	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.	2
25	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4

	Итого	50,4
АПРЕЛЬ		
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение технического приёма «свеча».	2
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
3	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
4	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
5	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
6	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
7	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
8	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
9	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элемента «стоп-спин».	2
10	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
11	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
12	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
14	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники срезки в игре.	2
16	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Обучение техники «срезка» мяча.	2
17	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
18	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
19	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Передвижение игрока приставными шагами.	2
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
24	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Отработка ударов срез	2

25	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
	МАЙ	
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра в защите.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по линии.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по диагонали.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра толчком справа и слева.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	2
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.	2
9	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи по подставке справа.	2
10	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Сообщение вращением «накат».	2
11	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2
12	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	2
13	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка.	2
14	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2
15	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против атакующего.	2
16	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Поддачи подготавливающие атаку.	2
17	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «веер».	2
18	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	2
19	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом подготовительным.	2
20	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «челнок».	2
21	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	2
22	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.(1.2)	2
23	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.(1.3)	2
24	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.(1.4)	2
25	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2,4
	Итого	50,4
	ИЮНЬ	
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Прием	2

	подач ударом. Игра защитника против атакующего.	
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Жонглирование теннисным мячом.	2
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Заторможенный укороченный удар.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	2
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: завершающий удар.	2
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи топ - спин справа по подрезке справа.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по подрезке справа.	2
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: удар по «свече».	2
13	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
14	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по подставке справа.	2
15	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу: без вращения.	2
16	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	2
17	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи в один угол стола.	2
18	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	2
19	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против атакующего.	2
20	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	2
21	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Парные игры.	2
22	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по диагонали.	2
23	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» -сверх крученный удар.	2
24	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2
25	Судейская практика.	2,4
	Итого	50,4

АВГУСТ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка».	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча «маятник», «челнок».	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные виды вращения мяча.	2
8	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом. Парные игры.	2
9	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Стойка теннисиста.	2
10	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2
11	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра защитника против атакующего.	2
12	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Парные игры.	2
13	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча в нападении.	2
14	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра по заданиям. Техника хвата теннисной ракетки.	2
Итого		28

2.1.4. Годовое календарно-тематическое планирование для групп УТ-3, УТ-4, УТ-5 (16), 30 занятий в месяц

№ занятия	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение основных стоек теннисистов.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Исходная при подаче стойка теннисиста.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов у тренировочной стенки.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение подач.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	3

8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов.	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Имитация перемещений с выполнением ударов.	3
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2
13	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры.	2
14	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Тактика игры с разными противниками.	2
15	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Основные тактические варианты игры.	2
16	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2
17	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.	2
18	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	2
19	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.	2
20	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.	2
21	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Игра одного против двоих и троих.	2
22	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Игра двумя ракетками поочередно.	2
23	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Игра с партнером двумя мячами на столе.	2
24	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.	2
25	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.	2
26	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.	2
27	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары слева и справа у тренировочной стенки.	2
28	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.	2
29	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.	2
30	Судейская практика. Соревновательная деятельность/учебная игра.	3,2
Итого в месяц		67,2
ОКТАБРЬ		
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.	2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения.	3

3	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (ходьба, бег).	2
4	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Техника передвижения (остановки).	2
5	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	2
6	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Понятие техники игры.	3
7	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Изучение основ тактики нападения и защиты.	3
8	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Совершенство технике игры.	2
9	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку» один против двух, один против пяти, контрольное соревнований.	2
10	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. С вращением мяча вниз, удары «накат» слева, и справа против контратак с вращением мяча вверх.	2
11	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки».	3
12	Сведения о строении и функциях организма Общеразвивающие упражнения. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	2
13	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.	2
14	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. «Накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз.	2
15	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. «Накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.	2
16	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Подачи: толчком слева без вращения мяча.	2
17	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Подачи: ударом справа без вращения мяча.	2
18	Первая помощь при травмах Общеразвивающие упражнения. Подачи: справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.	2
19	Первая помощь при травмах Общеразвивающие упражнения. Ознакомление с основными видами вращения мяч	2
20	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Групповое изучение слева, и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой.	2
21	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Важность подбора партнеров для парных игр.	2
22	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Тактика игроков в смешанных парных играх.	2
23	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.	2
24	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Особенности тактических приемов в парных играх.	2
25	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Значение начальной расстановки игроков.	2
26	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Техника и тактика парных встреч.	2

27	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах.	2
28	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника	2
29	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Выбор темпа игры	2
30	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3,2
	Итого в месяц	67,2
НОЯБРЬ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Выбор позиции.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.	3
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Планирование тактических действий.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночных встреч.	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Взаимосвязь техники и тактики игры.	3
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".	3
8	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.	2
9	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).	2
10	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основная стойка и позиция.	2
11	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Способы хвата ракетки.	3
12	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные технические приемы игры.	2
13	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Виды хваток ракетки: восточная, полу западная, западная, континентальная.	2
14	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Точность ударов в мишени.	2
15	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Разбор движений по фазам в имитационных упражнениях.	2
16	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Вращение: верхнее, боковое, нижнее.	2
17	Правила игры в настольный теннис	2
18	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Укороченные удары и удары с полуполета.	2
19	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Свечки и полусвечки.	2
20	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Удары над головой (смэш): удары по удобно брошенному тренером мячу.	2
21	Правила игры в настольный теннис Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Поддача: удары у тренировочной стенки на различном расстоянии; удары на площадке	2

	на различном расстоянии от сетки.	
22	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары с лёта, справа и слева: удары по удобно наброшенному тренером мячу.	2
23	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары у тренировочной стенки на различном расстоянии, удары на площадке с тренером, на различном расстоянии от сетки.	2
24	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары «мягкие»; «средней силы»;	2
25	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Удары «сильные» по диагоналям и по линиям.	2
26	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Виды ударов слева по отскочившему мячу: одной, двумя руками.	2
27	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Виды ударов справа по отскочившему мячу: восточный, западный.	2
28	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Наблюдение за мячом во время игры.	2
29	Правила игры в настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Исходное положение и передвижение игрока на площадке.	2
30	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3,2
	Итого в месяц	67,2
ДЕКАБРЬ		
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра по заданиям.	2
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение «разножки» в момент удара партнера.	3
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов в различных положениях.	2
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов после различных видов движения к мячу.	2
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий».	2
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Выпады (вперед, в сторону, назад).	3
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.	3
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Демонстрация одиночной и парной игры со счётом.	2
9	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Показ всех ударов отдельно с разбором основных тактических особенностей их использования.	2
10	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра в теннис на бумаге.	2
11	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом «на квадратики».	3
12	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием различных ударов и тактических комбинаций: «треугольник», «восьмёрка».	2
13	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Игра со счётом по заданиям.	2
14	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученных приемов игры.	2
15	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.	2

	Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	
16	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игры (на счет - двумя мячами) "подставкой" против "подставки" только ударами "накат" слева против защиты "подрезками" по углам, то же справа легкими "накатами", слева и справа неигровой рукой, в "крутиловку" втроем в одну и другую сторону.	2
17	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удары: слева против "подставок" и контрударов с различными вращениями мяча, справа против "подставок", "подрезок" и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетанием с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	2
18	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Отражение сложных подач: "накат", "подрезка", "подставка" и "топ-спин".	2
19	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Подачи: "подрезкой" мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча.	2
20	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Защита "свечкой" с верхним вращением мяча.	2
21	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2
22	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удар справа "топ-спин" против «подрезки», то же против длинной подачи "подрезкой".	2
23	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Поочередные контрудары слева, и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	2
24	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами).	2
25	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.	2
26	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	2
27	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Чередование нескольких приемов, игры в быстром темпе с различным направлением мяча.	2
28	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	2
29	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения.	2
30	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3,2
	Итого	67,2
ЯНВАРЬ		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Игра со счётом по заданиям.	2
2	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).	2

3	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой».	2
4	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с применением изученных атакующих ударов.	2
5	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча, с вращением мяча вверх и в сторону.	2
6	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	2
7	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.(1.2)	2
8	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование приемов игры: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении: чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.	2
9	Общие требования безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	2
10	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.	2
11	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.	2
12	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.	2
13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Игры (на счет – двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строим.	2
14	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Тактика одиночной игры с противниками защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.	2
16	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование тактики игры в разных зонах.	2
17	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
	Итого	34,0
ФЕВРАЛЬ		
1	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары «откатка» справа (слева) по диагонали и по прямой.	2
2	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	3
3	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Парные игры с различными партнерами и противниками.	2

4	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева.	2
5	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Удары слева в броске по укороченному мячу.	2
6	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	3
7	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и «подрезок».	3
8	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Тренировка различных финтов кистью рук.	2
9	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	2
10	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”.	2
11	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Углубленное изучение тактических комбинаций.	3
12	Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	2
13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	2
14	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.	2
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой.	2
16	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение серийных ударов: подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.	2
17	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
18	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подачи справа откидной в левую половину стола (по 10 попыток).	2
19	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Удары “накат” и “вращение” по направлениям.	2
22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. “Накат” и “вращение” по направлениям.	2
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2
24	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие	2

	упражнения. Удар «подрезка»; Учебная игра.	
25	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подачи в заданную зону стола.	2
26	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Обучение игровым приемам «подставка»; «плоский удар».	2
27	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Соединение приемов: «накат» - «вращение»; «вращение» - «подставка».	2
28	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2
29	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
30	Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3,2
	Итого	67,2
МАРТ		
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар «накат»; удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удар-толчок: удержание мяча на столе.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2
4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения и перемещения в «стойке теннисиста».	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Удары «накат» и «подрезка».	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Обучение движениям при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	2
9	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Выполнение ударов «накат» и «подрезка»; в игре по диагоналям. 2	2
10	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	3
12	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов «накат» и «подрезка».	2
13	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Владение ракеткой и передвижения у стола.	2
14	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Тактика игры атакующего. Учебная игра.	2
15	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Различные имитационные упражнения.	2
16	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного	2

	тенниса.	
17	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	2
18	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Обучение техники «срезка» мяча.	2
19	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением. Игра в «крутиловку».	2
20	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники срезки в игре.	2
21	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с отягощением. Круговая тренировка.	2
22	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	2
23	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
24	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.(1.2)	2
25	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Изучение вращения мяча в «накате».	2
26	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
27	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Применение «подставки» в игре. Изучение элемента «стоп-спин».	2
28	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения «подставки» слева, справа.	2
29	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса.(1.3)	2
30	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3,2
	Итого	67,2
АПРЕЛЬ		
1	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование в группах по качеству элементов игры. Изучение технического приёма «свеча».	2
2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	3
3	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
4	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
5	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
6	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	3
7	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	3
8	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
9	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение элемента	2

	«стоп-спин».	
10	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
11	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	3
12	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
13	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
14	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
15	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники срезки в игре.	2
16	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Обучение техники «срезка» мяча.	2
17	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
18	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
19	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Передвижение игрока приставными шагами.	2
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
24	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Отработка ударов срез	2
25	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Отработка ударов накатом.	2
26	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Игра на счет разученными ударами.	2
27	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Выполнение подач разными ударами.	2
28	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Тактические схемы.	2
29	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Общеразвивающие упражнения. Игра с тренером.	2
30	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3,2
	Итого	67,2
1	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра в защите.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по линии.	3
3	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Атакующие удары по диагонали.	2

4	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Игра толчком справа и слева.	2
5	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	3
7	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	3
8	Физическая культура и спорт в нашей стране. Общеразвивающие упражнения. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.	2
9	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи по подставке справа.	2
10	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Сообщение вращением «накат».	2
11	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	3
12	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	2
13	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка.	2
14	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2
15	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против атакующего.	2
16	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Поддачи подготавливающие атаку.	2
17	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «веер».	2
18	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	2
19	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом подготовительным.	2
20	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча «челнок».	2
21	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Подача защитная не позволяющая противнику атаковать.	2
22	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник».	2
23	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2
24	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Поддачи, подготавливающие атаку.	2
25	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2
26	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.	2
27	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.(1.2)	2
28	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.(1.3)	2
29	Общеразвивающие упражнения. Контрольные нормативы.(1.4)	2
30	Судейская практика. Соревновательная деятельность.	3,2

	Итого	67,2
	ИЮНЬ	
1	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2
2	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Жонглирование теннисным мячом.	3
3	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2
4	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Заторможенный укороченный удар.	2
5	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	2
6	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: завершающий удар.	3
7	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	3
8	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	2
9	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать подачи топ - спин справа по подрезке справа.	2
10	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2
11	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по подрезке справа.	3
12	Сведения о строении и функциях организма. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующие: удар по «свече».	2
13	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Судейская практика. Соревновательная деятельность.	2
14	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по подставке справа.	2
15	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу: без вращения.	2
16	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	2
17	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи в один угол стола.	2
18	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	2
19	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против атакующего.	2
20	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	2
21	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Парные игры.	2
22	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование подачи по диагонали.	2
23	Правила игры настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» -сверх крученный удар.	2
24	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2

25	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Удар без вращения «толчок».	2
26	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Прием подачи ударом.	2
27	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг».	2
28	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра защитника против атакующего.	2
29	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Поддачи подготавливающие атаку.	2
30	Судейская практика.	3,2
	Итого	67,2
АВГУСТ		
1	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2
2	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)	2
3	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Игра атакующего против защитника.	2
4	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	2
5	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча «маятник», «челнок».	2
6	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2
7	Влияние физических упражнений на организм. Общеразвивающие упражнения. Основные виды вращения мяча.	2
8	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Прием подач ударом. Парные игры.	2
9	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Стойка теннисиста.	2
10	История возникновения настольного тенниса Общеразвивающие упражнения. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2
11	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра защитника против атакующего.	2
12	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Парные игры.	2
13	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Подача мяча в нападении.	2
14	История возникновения настольного тенниса. Общеразвивающие упражнения. Игра по заданиям. Техника хвата теннисной ракетки.	2
	Итого	28

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, а также наличие столов для настольного тенниса, ракеток для настольного тенниса, мячей для настольного тенниса, гимнастических скакалок, гимнастических скамеек.

Информационное обеспечение.

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису;
- Правила игры в настольный теннис;
- Правила судейства; Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- Положения о соревнованиях

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр;
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение.

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года (для зачисления групп на стартовый уровень)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Опрос, педагогическое наблюдение,
В начале учебного года (для групп зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения)	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Сдача нормативов по критериям двигательной подготовленности
Текущий и промежуточный контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей.	Анализ результатов соревновательной деятельности, сдача контрольных нормативов "Годовые итоги"

2.4 Оценочные материалы

2.4.1. Критерии двигательной подготовленности для зачисления на базовый и продвинутый уровень обучения

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег на 10 м (не более 3,4 с)	Бег на 10 м (не более 3,8 с)
Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

2.4.2. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"

Контрольные упражнения			НП-1			НП-2			НП-3			
			оценки			оценки			оценки			
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП	Бег на 30 м., с.	Ю	6.6	7.0	7.5	6.5	6.8	7.3	6.4	6.7	7.2	
		Д	6.9	7.4	7.9	6.7	7.3	7.7	6.5	7.1	7.5	
	Прыжки через скакалку за 45 с.	Ю	75	65	50	80	70	60	85	75	65	
		Д	65	55	45	70	60	50	75	65	55	
	Прыжок в длину с места, с.	Ю	155	145	135	160	150	140	165	155	145	
		Д	150	140	130	155	145	135	160	150	140	
	Прыжки боком через гимнастическую скамейку (30 с.)	Ю	15	13	10	18	15	11	20	18	14	
		Д	10	7	4	12	9	5	14	11	7	
	Метание мяча для настольного тенниса, см.	Ю	4	3.5	3	4,4	4.0	3.5	4,6	4.1	3.6	
		Д	3	3.5	2	3,4	2.8	2.2	3.6	3.0	2.5	
	СФП	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин), о		10	12	18	9	11	16	9	11	16
		Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 50 попыток), р.		20	15	10	25	20	15	25	20	15
Выполнение подачи слева накатом в левую половину стола (из 50 попыток), р		20	15	10	25	20	15	25	20	15		

Контрольные упражнения			УТ-1			УТ-2		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
ОФП	Бег на 30 м, с.	Ю	6.5	6.8	7.3	6.4	6.7	7.2
		Д	6.7	7.3	7.7	6.5	7.1	7.5
	Прыжок в длину с места, см.	Ю	160	150	140	165	155	145
		Д	155	145	135	160	150	140
	Прыжки через скакалку за 1 мин, с	Ю	85	75	65	85	75	65
		Д	75	65	55	75	65	55
	Подтягивание на перекладине, р.	Ю	7	4	2	8	5	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, р.	Д	10	5	2	10	5	3
	Метание мяча для настольного тенниса, см.	Ю	4,4	4.0	3.5	4,6	4.1	3.6

		Д	3,4	2.8	2.2	3.6	3.0	2.5
СФП	Сочетание наката справа-слева в правый и левый угол (кол-во ошибок за 3 мин), о.		9	11	16	6	9	11
	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин), о		9	11	16	6	9	11
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (3 мин), р.		90	80	70	100	90	80

Контрольные упражнения			УТ-3			УТ-4			УТ-5			
			оценки			оценки			оценки			
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	
СФП	Бег на 60 м, с	Ю	8.5	9.0	9.5	8.5	9.0	9.5	8.4	8.9	9.4	
		Д	9.0	9.5	10	9.0	9.5	10.0	9.0	9.4	9.9	
	Прыжок в длину с места, см.	Ю	190	175	160	200	190	175	5,3	190	175	
		Д	160	150	140	165	160	150	170	160	150	
	Прыжки через скакалку за 1 мин, с	Ю	85	83	80	85	83	80	90	85	83	
		Д	75	65	55	75	65	55	80	75	70	
	Подтягивание на перекладине, р.	Ю	9	7	5	10	8	7	12	9	7	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, р.	Д	11	7	5	12	8	6	14	10	8	
	Метание мяча для настольного тенниса, см.	Ю	4,6	4.3	4.0	4.7	4.2	4.0	4.9	4.5	4.3	
		Д	3.6	3.3	3.0	3.8	3.5	3.2	4.0	3.8	3.6	
	СФП	Сочетание наката справа-слева в правый и левый угол (кол-во ошибок за 3 мин), о		4	6	8	4	6	8	4	6	8
		Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин), о		4	6	8	4	6	8	4	6	8
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (3 мин), р.		100	90	80	100	90	80	100	90	80		

2.4.3. Теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги» для всех этапов подготовки

Вопросы по истории настольного тенниса

- 1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
А) Китай В) Япония Б) США Г) Англия
- 2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?
А) пилоты В) железнодорожники Б) моряки Г) автолюбители
- 3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
А) 1984 В)1988 Б) 1992 Г) 2000
- 4.Когда был проведен первый чемпионат мира?
А) 1926 В) 1930 Б) 1927 Г) 1928
- 5.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?
А) 1936 В) 1940 Б) 1938 Г) 1933

Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

- 1.Что такое сет или партия?
А)11 очков В) 12 очков Б) 10 очков Г) 21 очко

2. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10? А) преферанс В) баланс Б) аванс Г) деберц
3. Из скольких сетов играется матч или встреча.
А) из одного сета В) из 2-х сетов Б) из любого нечетного числа сетов Г) из 5 сетов
4. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче
А) на 10 см В) не менее чем на 16 см Б) не менее чем на 20 см Г) менее 16 см
5. Высота сетки равна:
А) 15,25 см В) 17,25 см. Б) 14,25 см Г) 16,25 см
6. По сколько подач выполняет спортсмен
А) по 1 подаче В) по 3 подачи Б) по 2 подачи Г) по 4 подачи
7. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?
А) через 2 очка В) через 6 очков Б) через 8 очков Г) через 4 очка
8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?
А) Объявить минутный перерыв В) Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру
Б) Показать желтую карточку игроку, Г) Ничего не делать от которого прилетел мяч
9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?
А) красного В) белого Б) зеленого Г) желтого
10. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
А) любого В) только черного и красного
Б) черного, красного, зеленого и синего Г) правилами это не регулируется
11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?
А) вообще не меняются В) через 2 сета Б) через один сет Г) через 3 сета
12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?
А) Кто первым наберет 5 очков В) вообще не меняются
Б) кто первым наберет 7 очков Г) кто первым наберет 6 очков
13. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?
А) может подавать первым В) может отдать подачу противнику
Б) может выбрать любую из сторон, но Г) Все выше перечисленное тогда подавать будет противник
14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков? А) до разницы в одно очко В) до разницы в два очка
Б) до разницы в три очка Г) до разницы в четыре очка
15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?
А) два В) три Б) один Г) ни одного
16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?
А) 30 сек В) 1 мин В) 1 мин 30 сек Г) 2 мин
17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?
А) через 2 В) через 4 Б) через 6 Г) через 8
18. Сколько сторон у мяча?
А) ни одной В) две Б) четыре Г) шесть

Решение задач

Задача № 1. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 8:8. Начиная подавать спортсмен А.

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен Б, почему?

Задача № 2. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 9:5. Начиная подавать спортсмен Б

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен Б, почему?

Задача № 3. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 11:11. Начиная подавать спортсмен А

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен Б, почему?

Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис

1.Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

А) без вращения В) с нижним вращением

Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением

2.Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

А) без вращения В) с нижним вращением

Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением

3.Какова длина стола? А) 3 м В) 2,74 м Б) 3,15 м Г) 2, 5 м

4.Какова ширина стола? А) 1,525 м В) 1,7 м Б) 1,8 м Г) 1,95 м

5.Какова высота стола? А) 80 см В) 72см Б) 85 см Г) 76 см

6.Диаметр мяча равен: А) 38 мм В) 36 мм Б) 34 мм Г) 40 мм

7.Масса мяча равна: А) 2,7 г В) 3,2 г Б) 5 г Г) 6,8 г

8.Высота сетки равна:

А) 15,25 см В) 17,25 см Б) 14,25 см Г) 16,25см

9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

А) азиатская В) африканская

Б) европейская Г) все выше перечисленные используются

Устный опрос по теоретической подготовке обучающегося секции «Настольный теннис»

1.Перечислите технические элементы игры, которые вы знаете?

2.Назовите основные подачи в настольном теннисе?

3.Назовите основные стойки теннисиста?

4.Из какой стойки теннисиста выполняется срезка слева?

5.Что такое ИТТФ, ФНТР, МФНТ?

6.Чем знаменита Зоя Руднова?

7.Кто был первым президентом Международной федерации по настольному теннису?

2.4.4. Протокол «Годовые итоги» двигательной подготовленности за учебный год

Группа _____ Тренер-преподаватель _____ Дата проведения _____

№	Фамилия Имя	возраст						Теория	Судейство	Оценка работы за год (выставляется тренером)
1										

Подпись тренер-преподаватель _____ Подпись зам. директора по УВР _____

2.5. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила.	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, схемы, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скамейки и скакалки, гантели	Зачет, сдача нормативов
3	Основы настольного тенниса	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра		годовой норматив, соревнования
4	Судейская практика	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Видеозаписи, обучающие диски.	Соревнования

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+		+	+	+		+	+		
Сила						+	+			+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+					
Координационные способности		+	+		+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+		

Влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:3-значительное влияние;2-среднее влияние;1-незначительное влияние

Общая физическая подготовка теннисистов (для всех этапов).

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать

функциональные возможности всех органов и систем организма спортсмена, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и играет важную Роль в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы спортсменов в период ответственных соревнований.

Одним из условий достижения успехов в теннисе и вообще в спорте является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Современный теннис развивается в сторону все большего ускорения темпа. Для ведения скоростной игры необходимо быстро и свободно передвигаться по площадке и выполнять мощные точные удары. Длительное участие в соревнованиях, в которых иные матчи продолжаются более трёх часов, требует высокого уровня функциональных возможностей организма и совершенного развития физических качеств. Теннисист не может достигнуть успехов только за счёт хорошей игры на площадке. Необходимо сочетание технической, тактической, физической и морально-волевой подготовки. Это одна из самых трудных задач подготовки теннисиста.

Хорошие физические качества необходимы для успешного выполнения ударов. Например, прыгучесть нужна теннисисту, чтобы достать далёкий мяч, сила, - чтобы выполнить мощный удар. Существует и определённая связь качеств между собой. Без достаточного развития одного качества не могут в полной мере развиваться другие. К примеру, ловкость зависит от оптимального развития быстроты, прыгучести, гибкости, силы, а быстрота движений - от силы мышц и их способности расслабляться.

Развитие тенниса за последние годы связано с изменением и значительным повышением требований к физической подготовке юных теннисистов. Достигнуть высоких спортивных результатов в современном теннисе, полностью освоить передовую технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены. Мастерство сильнейших представителей современного тенниса отличается атлетической, активной, тактически гибкой игрой в быстром темпе, с широким использованием нападающих ударов, в особенности атакующей подачи, высоким искусством как нападения, так и защиты, умением успешно играть по всей площадке. Высокие спортивные результаты наших ведущих теннисистов и способной молодежи в международных соревнованиях за последние годы были достигнуты благодаря отличной их физической подготовленности. Физическая подготовка создала фундамент для успешного совершенствования техники, тактики и морально-волевых качеств. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки. В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Таким образом, общая физическая подготовка теннисистов сводится к формированию скоростных навыков, силовых способностей и координации движений. На начальном периоде подготовки теннисистов, общей физической подготовке уделяется 60% от тренировочного процесса. С течением времени количество времени, выделяемого на общую физическую подготовку, уменьшается.

Специальная физическая подготовка теннисистов (для всех этапов).

Чрезвычайно важны в настольном теннисе подвижность и быстрота реакции. В соревнованиях спортсмен должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, быстро стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений. И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы. Перемещения теннисиста существенно отличаются от движения, например, спринтера - в движениях его нет определенной периодичности. Хотя и существуют определенные правила согласования положения рук и ног при нанесении ударов по мячу, но в ходе встреч все может меняться в зависимости от ответных действий соперника. В этом заключается одна из особенностей настольного тенниса. Сфера движения рук и ног ограничена, распределение усилий при работе ракеткой неравномерно. Сделав резкое движение, мышцы имеют возможность расслабиться, получают кратковременную передышку и, работая поочередно, не устают в течение продолжительного времени. В этом еще одна особенность настольного тенниса. Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 с. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом положения соперника быстро рассчитать свои действия. Для этого нужна отличная реакция. Уровень развития быстроты реакции определяется тем, насколько быстро спортсмен реагирует на действия своего соперника, точно определяет характер полета мяча. Спортсмен, у которого хорошо развито это качество, способен в моменты наибольшего нервного напряжения быстро взять себя в руки.

Отлично подготовленный теннисист может, используя различные тактические варианты, быстро и искусно проводить приемы, нащупать слабое место у соперника и добиться победы. Именно в этом и проявляется быстрота реакции теннисиста. Мы знаем, что полет мяча - это результат действия массы (рука, ракетка) и ускорения, т. е. непременно нужно приложение определенной силы. Теннисисту нужна определенного вида сила - сила ускорения, так называемая взрывная. Она является силой динамической. Масса ракетки и руки теннисиста определенная, поэтому, чтобы увеличить взрывную силу, нужно увеличить ускорение движения руки. Понятие взрывной силы включает два фактора: силу и быстроту. Американцы К. А. Джонс и А. Г. Фишер в работе «Научные основы физической подготовки спортсменов» приводят формулу взрывная сила равна силе, умноженной на скорость, которую можно записать таким образом: Взрывная сила = сила · расстояние/время. Итак, надо приложить силу и заставить тело пройти определенное расстояние за наиболее короткий отрезок времени. Во время движения требуется, чтобы мышцы за небольшой отрезок времени сокращались с наибольшей скоростью и силой и таким образом проявляли высокую работоспособность. Время, в течение которого проявляется наивысшая работоспособность, не может быть длительным. Этот процесс носит характер взрыва. При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке теннисистов следует развивать специальную выносливость с учетом требований, предъявляемых к играющим в настольный теннис. Крупные соревнования продолжаются 9-10 дней,

напряжение все время нарастает, поэтому выносливость должна сохраняться на должном уровне до последнего дня, до завершающей встречи. В других командных видах спорта в случае плохого самочувствия игрока его можно заменить.

Теннисисту требуется специальная выносливость, соответствующая постоянно меняющейся напряженности и тесно связанная с подвижностью и быстротой реакции. Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это тоже одна из особенностей настольного тенниса. Кроме того, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстротой реакции. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах матча. Поскольку продолжительность матча значительна, к нервной системе теннисиста предъявляются повышенные требования. В этом тоже одна из особенностей настольного тенниса. На начальном этапе подготовки теннисистов, на специальную физическую подготовку выделяется 20% от общего времени тренировочного процесса. Постепенно, при росте профессионального уровня теннисистов, количество времени, выделяемого на специальную физическую подготовку возрастает до 40% от общего времени тренировочного процесса.

В технике настольного тенниса существует два основных направления игры - азиатское и европейское. Название происходит от способов держания ракетки или хватки. Европейская хватка - горизонтальная, при ней ручку ракетки обхватывают тремя пальцами - средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне. Эта хватка удобна тем, что позволяет играть одинаково эффективно обеими сторонами ракетки. Часто называют «хваткой ножа». При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку так, как обычно держат авторучку, поэтому часто ее называют «хваткой пера». Остальные 3 пальца располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Этот способ дает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но мячи удобно отбивать лишь одной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране хватка пером непопулярна. Сила способствует также и выработке быстроты реакции, поскольку оптимальная сила позволяет лучше контролировать и владеть своим телом, дает возможность легко и быстро перемещаться. Одна из форм проявления силы - напряжение и быстрое сокращение работающих мышц. Три фактора, которые имеют непосредственное отношение к формированию силы: совместные усилия группы мышц, способность согласования работы активных мышц и мышц-антагонистов, механизм работы костных рычагов. Что касается первого фактора, то любое движение совершается не за счет сокращения одной мышцы, в нем одновременно участвует целая группа мышц. Так, в сгибании предплечья во время удара по мячу участвуют четыре мышцы: трехглазая, двуглавая, ключевая и плечелучевая. Чем больше совместных усилий прикладывается во время сокращения этих мышц, тем больше сила. Что касается второго фактора, то следует отметить что мышцы, сгибающие и разгибающие локтевой сустав, действуют согласованно: при сгибании расслабляются мышцы-разгибатели, а

при разгибании расслабляются мышцы-сгибатели. Так, сгибание локтевого сустава произойдет, лишь когда расслабится трехглавая мышца. Координацию работы мышц можно совершенствовать с помощью специальных физических упражнений. Третий фактор - рычаг. Это простой механизм, используемый для подъема груза, поворотов или преодоления препятствий. Скелет человека под воздействием силы тяги мышц преодолевает определенное сопротивление и приводит в движение, окружающие узлы. Здесь налицо в определенном смысле сходство его с рычагом, поэтому и употребляется термин «костный рычаг». Коэффициент полезного действия рычага определяется линейным измерением соотношения плеча действия к плечу противодействия.

Сила подразделяется на два вида: статическую и динамическую силу. Любое движение при игре в настольный теннис носит динамический характер. Понятие динамической силы указывает на то, что сила растяжения мышцы во время работы не изменяется, однако изменяется ее длина при сокращении - так называемое сокращение перед натяжением. Термин «статическая сила» указывает на то, что во время сокращения мышцы ее длина не изменяется, изменяется сила растяжения мышцы - сокращение перед растяжением. Есть и другая классификация: относительная сила, абсолютная сила и сила ускорения. В настольном теннисе больше применяются относительная сила, сила ускорения и значительно реже - абсолютная. Теннисист щуплого телосложения обладает мощным ударом, это значит, что сила ускорения и относительная сила у него достаточно высоко развиты; в то же время у штангиста-тяжеловеса очень хороша абсолютная сила, а настоящего удара у него не получается. Относительная сила зависит от тренировок. Более сильные спортсмены меньшего веса обладают хорошей относительной силой, и наоборот у менее сильных спортсменов, но более тяжелого веса относительная сила меньше. Сила ускорения, или так называемая взрывная сила, - это способность мышц мгновенно сокращаться. Абсолютная сила характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление, например, для перемещения какой-то тяжести мышцы сокращаясь, проявляют исключительно большое напряжение.

Быстрота и способность ее использования - необходимый элемент для любой игры, а для быстрого атакующего стиля, характерного для китайского настольного тенниса, он имеет особое значение. Мы уже говорили о значении скоростного фактора, быстроты в оценке обстановки, быстроты реакции, быстроты перемещений, быстроты движений рукой, быстроты смены направления движения и т. д. От быстроты нередко зависит исход встречи. Ловкость имеет непосредственное отношение к быстрым изменениям положения тела или какой-то его части. «Шесть быстро», о которых только что шла речь, нуждаются в хорошо развитой реакции. Во время соревнований спортсмен должен быстрыми, ловкими действиями отреагировать на внешние раздражители. При отработке специальных технических приемов развитие ловкости способствует улучшению координации движений. Если у спортсмена не развито в должной степени это качество, то даже при наличии других положительных качеств у него не будет хорошей реакции; если спортсмен не владеет своим телом и не может четко контролировать свои действия - это тоже говорит о том, что у него слабо развита реакция.

Совершенствование навыков оценки тактического замысла соперника и развитие способности быстро и своевременно реагировать на них способствуют

эффективному развитию ловкости. Лучшим методом совершенствования реакции является отработка этих действий в противоборстве с соперником при неоднократном повторении их в высоком темпе. Развитие специальных видов координации - важный путь развития ловкости.

Быстротой называют способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение. В основе своей это результат применения силы в отношении какого-то тела. Во время движения тело человека или какая-то его часть представляют массу, а сокращение мышц - силу. Движение происходит в том случае, если сила больше, чем сопротивление. С увеличением силы пропорционально возрастает скорость движения данного тела. Быстрота имеет много форм проявления. С точки зрения физиологии быстрота - это скорость реакции на внешние раздражители и скорость сокращения мышц. С точки зрения кинематики быстрота имеет три формы проявления: нециклическая скорость (скорость движения частей тела человека), скорость бега на короткие дистанции (ускорение), циклическая скорость (наивысшая скорость бега). Быстрота движения частей тела не одинакова: у взрослого человека наиболее быстрые движения совершают конечности, скорость движения головы и туловища относительно невелика, а самая большая скорость движения суставов локтей, лодыжек и запястья. Развивая быстроту, следует обращать внимание на увеличение силы действия и уменьшение силы противодействия. Рост силы действия происходит благодаря увеличению скорости сокращения мышц и их мощности, улучшению согласованности их работы и более эффективному использованию действия рычага. Скорость движения и скорость сокращения мышц находятся в прямой зависимости, тогда как другие условия остаются без изменений. Так, если скорость сокращения мышц увеличится на 5%, то и скорость движения увеличится на 5%. Во время движения нужно обязательно преодолевать сопротивление. Этим сопротивлением является вес собственного тела. При сравнительно большом сопротивлении сила сокращения мышц оказывает достаточно большое влияние на скорость. При проведении тренировок, направленных на развитие быстроты и ловкости, нужно иметь в виду следующее: у юношей наблюдается довольно высокая чувствительность коры головного мозга, что способствует быстрому развитию у них скоростных качеств и ловкости. Поэтому следует уделять больше внимания выработке у них сноровки во всех видах движений. Тренировки, направленные на развитие этих качеств, следует планировать в начале занятия, когда занимающиеся еще не устали. Усталость является фактором, который отрицательно сказывается на быстроте скорости, реакции, на силе и координации движений. Такие тренировки должны также проводиться в определенной последовательности - нагрузка и количество тренировок увеличиваются постепенно. При выборе методов развития быстроты и ловкости по-прежнему нужно обращать особое внимание на то, чтобы содержание тренировки соответствовало характеру нервно-мышечной деятельности и структуре специальных движений, уровню владения техникой, в противном случае нельзя добиться желаемых результатов. Отрабатывая отдельные наиболее важные технические приемы, следует чередовать типичные стандартные приемы с нестандартными. Выносливость - это способность работать в течение возможно длительного времени, т. е. противостоять усталости и быстро восстанавливать силы. Выносливость

человека характеризуется уравновешенностью нервной системы и координацией функций всех органов и систем организма. Классифицируют это качество по-разному. По одной из них выделяют мышечную выносливость и выносливость функциональных систем организма. Выработывая выносливость, необходимо следить за величиной разгрузки и темпом выполнения упражнений. С увеличением темпа движения увеличивается нагрузка, следовательно, продолжительность упражнений соответственно уменьшается; при сравнительно медленном темпе движения выносливость возрастает довольно значительно, при быстром результаты выносливости сравнительно невелики. Следует учитывать пол и возраст занимающихся. Упражнения на выносливость необходимо планировать и проводить в конце занятий.

Техника выполнения подачи делится на 2 части: подброс мяча и сам удар. Существуют некоторые правила подачи мяча: мяч подбрасывают с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные втянуты и плотно сомкнуты. Руку держат перед собой или сбоку от себя. Обязательно нужно проследить за тем, чтобы рука с мячом не оказалась ниже уровня стола, не пересекла продолжение задней линии стола и не находилась над столом - в этих случаях подача не будет считаться правильной. Мяч подбрасывают на любую высоту не ниже 16 см от уровня стола. Самое главное при подаче - момент взаимодействия ракетки с мячом. Существует множество подач, которые различаются по форме движения руки с ракеткой: прямым ударом; «маятник»; «веер»; «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: верхняя; нижняя; нижне - боковая и т. п. Подачи прямым ударом выполняются справа и слева движениями, аналогичными приемам срезка и наката. Подача «маятник» получила название от самого движения. Ведь предплечье и кисть с ракеткой движутся слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки и справа налево при выполнении подачи ладонной стороной ракетки. Эта подача позволяет придать мячу различное вращение в зависимости от того, в какой момент происходит соударение ракетки с мячом - в начале, середине или конце движения. От этого зависит и тип вращения. Подачу «веер» выполняют обычно только ладонной стороной ракетки. Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Если подачу выполняют в левую сторону, тогда теннисист становится лицом к столу. Осваивая технику подачи нужно обратить внимание на такие детали: Меняется хватка ракетки. Для увеличения подвижности кисти ручку ракетки держат несколько дальше и слабее, а саму ракетку удерживают большим и указательным пальцами; Качество выполненной подачи от активной работы кисти при ударе, необходимо максимально расслабить кисть. Чтобы подача была результативной, нужно помнить о маскировке способа подачи, очередности выполнения подач. Конечная цель большинства ударов - это выигранный очко. Если не считать обманных приемов, теннисисты выиграть очко стремятся за счет силы удара по мячу. Но чем сильнее удар, тем вероятнее промах. Поэтому, с одной стороны, удар должен быть как можно более сильным, а с другой - не утратить точности. Вот тут и помогает вращение мяча. Само по себе оно не меняет силы удара, а лишь увеличивает точность попадания. Увеличение скорости верхнего вращения позволяет играть точно и выполнять сильнейшие удары. Таким свойством обладает топ-спин - самый мощный и эффективный удар в современном настольном теннисе.

Топ-спин (top-spin) в переводе с английского означает верхнее (высшее) вращение. Впервые этот прием показали японские спортсмены на чемпионате мира в 1961 г. Это очень сложный технический прием. Его трудно выполнить, еще труднее ответить на него. Мяч, получивший сверхсильное высшее вращение, имеет выпуклую траекторию полета, летит замедленнее, зато при взаимодействии со столом и ракеткой имеет быстрый и неожиданный отскок. Этот прием часто используют для начала или завершения атаки. Различают быстрый топ-спин, зависающий, боковой, ложный (или обманный), когда игрок только делает вид, что выполняет топ-спин. Техника выполнения топ-спина справа аналогична технике наката справа. Но его отличает большой замах, движение руки почти полностью направлено вверх. А для того, чтобы мяч больше вращался, удар по нему нужно выполнять по касательной, ракетка должна как бы скользнуть по нему с максимальным ускорением, а не бить. А для того, чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, нужно активно работать туловищем, поворачиваясь во время удара. Осваивая этот прием, нужно обратить внимание на следующие секреты: Выполняя замах, надо больше разворачивать плечи и отводить выпрямленную руку назад, это позволяет вложить в движение больше энергии; Проверить, как выполнен удар, можно по звуку. Если удар мяча о ракетку звонкий, то он не удался, т. к. в игре приняли участие и основание ракетки, и накладка. Если слышится слабый звук или легкое шуршание, значит, сыграно правильно; Рука с ракеткой должна обогнать мяч, тогда удастся придать мячу нужную траекторию и направление полета. Топ-спин слева стал грозным оружием спортсменов. Он может быть быстрым и медленным, как и справа. А топ-спин слева при вертикальной хватке (азиатской) не применяется вообще, т. к. при этой хватке приходится слишком быстро и сильно выворачивать кисть. Техника выполнения топ-спина слева почти такая же, как и наката слева. Но движение более энергичное и широкое. Активно работают кисть и туловище. Осваивая этот прием нужно думать о следующем: Для создания большего замаха надо выпрямить руку и опустить ракетку вниз и чуть к левому боку, плечи развернуть влево, так, чтобы оказаться к столу почти правым боком; Во время выполнения удара локоть оставьте «на месте»; Для придания мячу большей скорости ноги нужно сгибать сильнее, а в момент удара активно их разогнуть и одновременно перенести вес тела вперед с левой ноги на правую.

Подставка - один из самых старых ударов. Относится больше к вспомогательным и защитным приемам игры. Суть его заключается в том, что мяч должен быть направлен в такую точку стола, чтобы соперник не смог продолжить атаку, допустил ошибку или вынужден был применить такой ответный удар, который смог бы облегчить игроку контратаку. Название этого приема обусловлено сутью самого движения: ракетку просто подставляют к мячу, и он, подлетев, как бы сам отскакивает от нее. Подставкой принимают обычно хорошие мячи, которые после отскока не вылетают за пределы стола. Выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки. Различают подставку активную и пассивную. Если просто подставить ракетку под мяч, это будет пассивный удар. А если ракетку поворотным движением кисти и предплечья продвинуть вперед, накрывая ею мяч, то получится быстрая активная подставка. При этом выполнении подставки движения ног и туловища минимальны, удар выполняется практически без замаха. Чтобы хорошо освоить

технику выполнения этого приема, нужно обратить внимание на следующее: Следить, чтобы ракетка в момент удара находилась над столом; Не принимать мяч слишком вытянутой рукой далеко от себя, это затруднит контроль за полетом мяча; Удар лучше выполнить по восходящему мячу или в высшей точке его отскока.

Подрезку используют для отражения сильных ударов соперника: накатов, топ-спинов, завершающих ударов и ударов на средней и дальней дистанции от стола. Мячу придается низкая траектория полета и сообщается нижнее или нижне-боковое вращение. По форме движения она аналогична срезке, только выполняется дальше от стола и с более широкой амплитудой движения. Основная цель этого технического приема - обеспечить надежное отражение мяча, затруднить сопернику выполнение завершающих ударов. Обычно подрезку выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки, т. к. у опускающегося мяча скорость снижается, а вращение ослабевает. Порезку слева выполняют из стойки для ударов справа: левая нога немного выставлена вперед, вес тела на правой ноге, туловище развернуто и чуть отклонено вправо. Рукой с ракеткой делается замах вверх-назад до уровня плеча, а потом сверху-вниз-вперед делается ударное движение, ноги сгибаются в полу приседе. Удар наносится нижней половиной ракетки по нижней части мяча. Чтобы избежать ошибок при выполнении подрезки, нужно помнить: Чтобы при замахе рука с ракеткой поднималась не выше уровня головы и не отводилась за спину, т. к. это снижает скорость мяча; Правильно выбрать угол наклона ракетки при ее подведении к встречному мячу; Не прижимать локоть близко к туловищу, чтобы обеспечить свободное широкое движение. Подрезка слева дает больше возможностей в игре, чем подрезка справа. Подрезкой слева можно отражать мяч с большей площади стола. Кроме того, стойку, с которой выполняется подрезка слева, Можно использовать для последующих атакующих ударов слева и справа, т. к. мы стоим лицом к столу. При ударах слева туловище ограничивает амплитуду замаха, поэтому для увеличения замаха разворачиваются влево, а правую руку с ракеткой, отведя к левому плечу, направляют в сторону соперника. Во время выполнения удара рука выпрямляется сверху-вниз-вперед, вес тела переносится на правую ногу. Удар по мячу выполняется нижней половиной ракетки по нижне-боковой или нижней части мяча. При освоении этого технического приема надо обратить внимание на такие моменты: Подрезку делать сбоку от себя, на линии левого плеча, не перед животом и не слишком далеко от туловища, рука чуть согнута в локте. Этим обеспечим оптимальную амплитуду и скорость; Подрезку выполнять по мячу, находящемуся на уровне сетки или чуть ниже ее; Плавно сгибайте ноги и переносите вес тела на правую ногу, чтобы погасить вращение и скорость прилетающего мяча. Существует интересный, но редко используемый технический прием - «свеча». Так называют прием, при котором мячу можно придать сильное вращение верхнее (крученая «свеча») или нижнее (резаная «свеча»), что затрудняет его прием. Обычно относится к защитным приемам. Его применяют в тех случаях, когда игроки вынуждены очень далеко отойти от стола или когда не остается времени для подготовки к активному отражению мяча. В такой ситуации широким движением снизу-вверх стремятся перебросить мяч сопернику по крутой траектории. Во-первых, для того, чтоб выиграть время для подготовки к следующему удару, во-вторых, в надежде, что

высоко отскочивший мяч вынудит соперника допустить ошибку. «Свечи» можно проводить и справа, и слева. Чтобы хорошо выполнить «свечи», нужно помнить: Удар выполнять по опустившемуся мячу, что придаст ему более крутую траекторию полета; Закручивайте мяч не только кистью, но и с помощью ног и туловища; Стремитесь ударить по мячу по касательной для придания ему сильного вращения; Амплитуда движений должна быть широкой, что позволяет лучше контролировать полет мяча; Старайтесь посылать мячи на заднюю белую линию стола, что вынудит соперника отойти от стола и отвечать пассивно.

Сознательное ведение игры возможно только на основе хорошо разработанной тактики. Часто говорят: «Играют рукой, а выигрывают головой». Побеждает тот, кто умеет правильно распределить свои силы. Хорошо за 25-30 мин. до встречи проделать несколько гимнастических упражнений, затем 10-15 мин. размяться у стола. Важно следить за правильностью дыхания, сохранять спокойствие. Отдыхать между матчами лучше лежа, расслабив мышцы, положив ноги выше головы. В современном настольном теннисе с развитием техники игры велика необходимость четкой координации движений всех частей тела теннисиста - ног, туловища, мышц брюшного пресса, игровой и свободной руки, что позволяет повысить качество технического приема. За время встречи спортсмен выполняет 200-300 ударов и преодолевает расстояния от 800 до 1500 метров. Время между ударами двух игроков составляет от 0,4 до 0,2 секунды. За это время важно не только продумать свои действия, но и представить логику соперника, предугадать его ответные действия. Вот это и есть тактика игры. Основным принципом тактики - целесообразное использование своих возможностей с учетом сил противника.

Тактика - это средства, формы и способы ведения игры. Средства ведения игры - это технические приемы. Все технические приемы по тактической направленности делят на атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные. Атакующими называют действия, цель которых - активно выиграть очко. Контратакующими считаются такие действия, когда на атаку соперника отвечают более активными действиями, стараясь перехватить инициативу. Задача подготовительных приемов - удержать мяч в игре, создать удобную ситуацию для себя или вынудить противника возвратить такой мяч, чтобы удобно было начать атаку. Цель защитных действий - из сложной игровой ситуации любым способом вернуть мяч на половину стола соперника, не ошибиться самому и не дать сопернику возможности атаковать. Способ ведения игры - нечто общее в тактике отдельных игроков, несмотря на индивидуальный стиль ведения игры. В настольном теннисе игроков принято делить на представителей наступательного стиля, защитного стиля и универсальных. Игроки нападающего стиля - это те, кто разыгрывает мячи в быстром темпе, стремится владеть инициативой на протяжении всей игры и при дальнейшей возможности атаковать и контратаковать. Представители защитного стиля мало рискуют, выжидают ошибок соперника, придерживаются точных стабильных действий, долго разыгрывают очко. Универсальные игроки - это те, что сочетает защитные действия с нападением и контр нападением. При активной защите игрок не выжидает ошибок соперника, а чередует удары так, чтобы препятствовать его активным действиям. Стиль игрока зависит от его характера, темперамента. Тактика подач - важнейший раздел тактики игры.

За партию приходится делать 15-20 подач, т. е. столько раз игрок имеет право первого удара, шаг к выигрышу очка. Раньше подачу считали лишь средством введения мяча в игру, а теперь ее относят к активным средствам нападения. В наши дни наиболее эффективными считаются быстрые подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями в сочетании с короткими подачами для достижения эффекта неожиданности. Тактика розыгрыша мяча - сложный и разнообразный раздел тактики игры. В ней приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, «зажим», программирование действий. Вариант «смена игрового ритма» используют для того, чтобы не дать сопернику приспособиться к новому. Аритмичное ведение игры приведет соперника к ошибкам, этим надо воспользоваться. Вариант «бескомпромиссная игра» хорош в игре против сильного противника. Здесь играют открыто, стремясь использовать свои сильные технические приемы против слабых сторон противника. Вариант «зажим» используют тогда, когда у соперника явно хромает техника. Например, слабый удар слева. В этом случае, все удары стремятся направлять в это сторону, это не даст сопернику возможности использовать те технические приемы, которыми он хорошо владеет.

Перечень подвижных игр, используемых на этапе начальной подготовки теннисистов.

Парные упражнения:

-броски теннисного мяча одной рукой (правой и левой поочередно) и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром сначала двумя руками, потом одной.

-броски мяча одной рукой вперёд-вверх и ловля мяча (после отскока от земли и без) партнёром на уровне головы.

Групповые игры с мячом.

-«Мяч в кругу». Группа становится в круг, водящий - в центре круга и по сигналу (или без) бросает мяч по кругу. Задача - словить мяч и бросить назад водящему.

-«Мяч вдогонку». Группа становится в круг. Тренер раздаёт 4 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч друг другу. У кого 2 мяча - проигрывает.

-«Собачка». Группа становится в круг. «Собачка» в центре круга. По сигналу дети начинают пасовать мяч друг другу таким образом, чтобы «собачка» не коснулась мяча. Если «собачка» коснулась или словила мяч, то игрок, бросивший этот мяч становится «собачкой».

-«Пасы». Дети разбиваются на 2 команды. Каждая команда пасует друг другу мячик, а другая пытается перехватить его (перехватывать разрешается только летящий мяч). Побеждает та команда, которая совершит 10 пасов подряд.

-«Удержи мяч на ракетке». Группа становится в круг с ракетками. Тренер раздаёт 3 мяча. По сигналу дети одновременно начинают быстро передавать мяч с ракетки на ракетку. У кого 2 мяча – проигрывает.

-«Не зевай». Группа становится в круг. В игре используются 2-4 мяча (если в группе 10 человек, то 2-3 мяча, если 15 человек, то 3-4 мяча). В начале игры

мячи у 2-3 детей через 4-5 человек. По команде дети бросают мячи вправо или влево, а ловят с другой стороны. Неточно бросивший мяч и не поймавший хорошо подброшенный мяч выходит из игры. Оставшиеся играют до тех пор, пока не выявится победитель. (Когда остаётся 4-5 человек, играют одним мячом).

-«Змейка». Ученики делятся на 2 команды. Участники становятся в затылок друг другу. У капитанов, стоящих впереди, в руке по мячу. По команде первые бросают мяч вверх - назад стоящим сзади, последний в «змеяке» ловит мяч, бежит вперёд, становится спиной к своей команде и бросает мяч назад. Побеждает команда, которая после 2-3 кругов раньше выполнит задание.

-«Вратарь». Группа делится на пары. И. п. двух партнёров - лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Один партнёр стоит спиной к стенке или фону. Он не должен пропустить мяч, брошенный партнёром, а должен поймать его с воздуха двумя руками. Оба партнёра двигаются в стороны приставными шагами. Побеждает тот, кто поймал больше мячей.

-«Собери мячи». Тренер выбрасывает «корзину» мячей Дети кладут ракетки на «линию подачи». По сигналу дети начинают собирать мячи (по одному (два-три) на ракетку. Побеждает тот, кто собрал больше мячей.

-Эстафеты с мячом и ракеткой. Команды строятся в колонны по 5-7 человек. По сигналу ученики, стоящие первыми, бегут 10-15 м.:

- оббегают обруч, возвращаются назад, передают теннисный мяч товарищу по команде, а сами становятся в затылок команде;
- игроки бегут, неся теннисный мяч на ракетке;
- подбивая теннисный мяч ракеткой вверх (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку);
- ударяя мяч ракеткой в пол (разной стороной ракетки, перехватывая ракетку).

Одиночные упражнения.

-бросок мяча вверх - вперёд, в сторону левой рукой и ловля его после отскока от земли - правой;

-бросок мяча вверх - вперёд, в сторону и ловля с лёта;

-бросок мяча вверх левой и правой рукой и ловля его вытянутыми руками на уровне груди; бросок мяча вверх на 2-3м;

-бросок мяча правой и левой рукой вперёд-вверх в заградительную решётку или фон движением, напоминающим выполнение подачи (с петлей), как обычно бросают камень;

-имитация подачи с мячом; бросок мяча вверх левой рукой и ловля правой, вытянутой вверх.

Упражнения с мячом у стенки.

-бросок мяча в стенку и ловля после его отскока от земли;

-ловля мяча от стенки с лета; ловить мяч сначала двумя руками, потом одной: то правой, то левой;

-бросок мяча в стенку и ловля после отскока от земли или с лета после поворота кругом.

-парная игра «отбегай». Один партнер стоит в 4-5 м от стенки, другой сзади него, сбоку на расстоянии 2 м. Стоящий сзади бросает мяч в стенку, впереди стоящий должен его поймать после отскока от земли (или с лёта) и, бросив мяч в стенку, отбежать назад. Побеждает тот, кто сделал меньше ошибок при ловле мяча. Играют до 6 ошибок. Плохо брошенный в стенку мяч переигрывается. В

этой игре может быть второй вариант, когда стоящий впереди бросает мяч не в стенку, а назад своему партнёру. Один ловит мяч, другой бросает в стенку. Затем они меняются ролями (бросивший мяч должен отбегать налево - назад).

Подвижные игры.

-«Совушка». Один из играющих «совушка». Находится в небольшом кругу. Остальные участники - свободно бегают. После слова тренера «Ночь!» - все замирают, а «совушка» выбегает и забирает с собой в гнездо того, кто пошевелился. Правила: 1) «совушка» не имеет право подолгу наблюдать за одним и тем же игроком; 2) вырваться от «совушки» нельзя.

-«Волк во рву». Поперёк зала в его середине двумя параллельными линиями, на расстоянии 1-1,5 м. одна от другой обозначают «ров», в котором находится «волк» Остальные игроки «козы» стоят за чертой вдоль лицевой линии зала. После слов тренера «козы в огород» - «козы» должны перебежать (не останавливаясь) на другую сторону зала, чтобы «волк» не запятнал их. Правила: 1) «волки» не могут выбегать за «ров»; 2) «козы» должны бежать, не останавливаясь.

-«Пятнашки». На 5-6 играющих выбирается один «водящий». Он должен догонять своих соперников. Тот, кого он догонит и запятнает, становится «водящим». Правила: тот, кого запятнали, должен догонять вначале других играющих, а не запятнанного его игрока.

-«Ловля парами». Выбирают пару «ловцов». Взявшись за руки, они догоняют остальных играющих. Игра останавливается, когда «ловцы» догонят одного играющего и сомкнут вокруг него руки. Если в «плен» берут двух игроков, они составляют новую пару «ловцов», и уже две пары ловят остальных. Заканчивается игра, когда на площадке остаются два участника, которые становятся новыми «ловцами» и игра возобновляется. Правила: пойманному игроку не разрешается вырваться от «ловцов».

-«Рывок за мячом». Игроки разбиваются на 2 команды и рассчитываются по порядку номеров. Тренер с мячом в руках встаёт между двумя командами. Бросив мяч вперёд, он называет какой-либо номер. Игроки команд, имеющий этот номер, бросаются вдогонку за мячом. Тот, кто первым овладеет мячом, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

-«Колдуны». На 10-12 играющих выбирается 2-3 «колдуна», которые должны как можно быстрее «запятнать» всех играющих. Правила: - «запятнанные» игроки выбывают из игры; - «запятнанный» игрок останавливается на том месте, где его запятнали с вытянутыми в стороны руками и широко поставленными ногами. Если «незапятнанный» игрок пролезет между ног «запятнанного», то он снова вступает в игру.

Упражнения и игры с облегченным инвентарем (легкие ракетки и поролоновые мячи) по программе обучения ITF «Play and stay».

- апробация различных способов держания мяча и ракетки: подбрасывание и ловля мяча; различные способы передачи мяча в парах; держание ракетки в правой и левой руках и т.д.

-удержание мяча на ракетке: балансирование мяча на ракетке, вращение мяча по кругу по ободу ракетки; передача мяча с одной ракетки на другую в парах, в командах; передача ракетки с мячом из одной руки в другую и т.д.

- игра «Гусеница»: Игроки становятся в шеренгу. С одной стороны шеренги стоит полная, а с другой пустая корзина. Первый игрок шеренги берет мяч из корзины, кладет его на ракетку и передает второму. Второй игрок передает мяч третьему и т.д., без падения его на землю. После передачи мяча игрок должен бежать в конец шеренги.
- игра «Не урони мяч»: В парах. Оба игрока держат мяч на ракетке в одной руке, другой рукой пытаются заставить партнера уронить мяч.
- катание мяча по земле ракеткой: друг за другом по кругу; в парах.
- игра «Кегельбан»: Ученик, катая мяч ракеткой, пытается сбить банки из-под мячей. Дистанцию до банок можно увеличивать или уменьшать.
- игра «Квадрат»: Тренер формирует 3-6 команд по 4 ученика, Каждая команда образует квадрат. По сигналу игроки каждой команды должны катить мяч друг другу по кругу. Команда, завершившая квадрат 2-3 раза – побеждает.
- удары мяча вверх и вниз: набивание вверх, вниз, вперед различными способами; соревнования в набивании; набивание мяча по лабиринту, перемещаясь приставными шагами; набивание мяча с преодолением препятствий и т.д.
- удары по мячу в определенном направлении: отбивание мяча в обозначенные зоны; на партнера; на тренера; о стену и т.д.
- передача мяча с отскоком от земли: в парах; о стену.
- игра «Попади в обруч»: игроки из пары (тройки) по очереди ударяют мяч так, чтобы он попал внутрь обруча (круга). Пара, которая первой попадет в обруч 5, 10, 20 раз – побеждает.
- игра «Тройка»: Трое игроков располагаются по кругу. Один подбрасывает мяч, дугой отбивает, третий старается словить мяч до его приземления.
- удары по мячу на различную дистанцию: выполнение ударов в различные (дальние и ближние) зоны; варьирование силы удара.
- игра «Близко-далеко»: Двое игроков играют друг на друга с отскоком или без. После выполнения 5-ти ударов подряд – оба игрока делают шаг назад. Если в следующем розыгрыше игроки выполняют меньше 5-ти ударов – они снова делают шаг вперед.
- блокирование мяча ракеткой: после броска партнера, игрок должен заблокировать мяч ракеткой прежде, чем мяч приземлится.
- игра с партнером: с отскоком мяча и без; с близкого и дальнего расстояния.
- подъем мяча ракеткой различными способами.
- выполнение ударов в цель:
- игра «Мишень»: У каждой пары есть большая мишень на стене. Игроки пары по очереди стараются в нее попасть. Пара, попавшая в мишень больше раз – побеждает.
- игра «Теннисный баскетбол»: Каждая команда старается попасть мячом в корзину, при помощи теннисной ракетки.
- игра через препятствие или сетку: обмен ударами через препятствие в парах, в тройках, по командам; с отскоком и без.
- игра о стену: в парах, по командам; соревнование на набивание о стену.
- игры на счет: одиночные и парные игры до 7, до 11, по теннисным правилам на маленьком корте.
- игры в парах, тройках, командах на выполнение наибольшего количества ударов.
- улучшение навыков выполнения ударов справа и слева: один игрок

набрасывает мяч, другой старается выполнить удар на третьего игрока, задача которого – выполнить удар на четвертого игрока, который ловит мяч; повторение правильных движений за лидером: «кто лучше повторит!»; выполнение ударов по линии и диагонали.

-улучшение навыков выполнения ударов с различной глубиной: один игрок выполняет удар коротко, другой – длинно; обмен ударами с отскока – с лета.

-соревнования в парах - побеждает та пара, которая выполнит наибольшее количество ударов в комбинациях:

- один игрок играет с лета, другой с отскока;

- оба выполняют удары с лета;

- оба выполняют удары с отскока и т.д.

- один игрок играет короткими ударами, другой – длинными;

- игроки выполняют удары с различным направлением.

-развитие 2-х ударов используемых для введения мяча в игру: подача в зону; подача с дальнейшим розыгрышем очка.

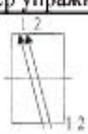
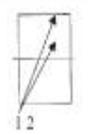
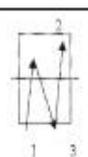
-прием мяча в определенную зону: игроки выполняют прием подачи в разные зоны и мишени.

-игра с выполнением ударов сложных для соперника: один игрок должен выполнять только такие удары, которые второму игроку будет сложно отразить. Второй игрок должен доставать все мячи и отбивать на первого игрока.

-улучшение умения атаковать: выполнение атакующего удара; выполнение укороченного удара; выполнение свечи; выполнение удара над головой; «выход к сетке».

-улучшение умения защищаться: выполнение ударов против игрока, стоящего у сетки; отражение укороченного; отражение свечи; отражение атакующего удара.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы 1-го года обучения.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения контрнатката справа направо с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения срезки слева налево: 1 – срезка в ближнюю зону, 2 – срезка в дальнюю зону левой половины стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подач и их присма: 1 – подача слева по прямой, 2 – срезка справа вправо, 3 – индивидуальный технический прием начала атаки по заданию тренера
4. Подвижные игры	10 мин.	Применять разнообразные подвижные игры, направленные на реакцию, внимание, координацию, ловкость, смелость, игровое мышление и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис

Примечание. Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо его выполнить, но и

указать, с какой целью выполняются игровые действия, например безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы 2-го, 3-го годов обучения

Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники сочетания контрнакатов слева и справа с небольшим передвижением вдоль стола. Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки с подрезки: 1 – срезка слева в левый угол стола, 2 – возврат мяча срезкой слева влево, 3 – начало атаки справа влево, 4 – далее по заданию тренера
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование подачи и их приема: 1 – подача влево с верхнебоковым вращением, 2 – активный прием подачи накатом по верхнебоковой половине мяча, 3 – далее индивидуальный технический прием по соответствующему стилю игры и заданию тренера
4. Игры на счет	10–15 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т.п.

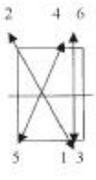
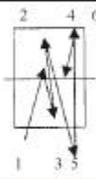
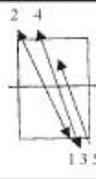
Примечание. Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп 4-го, 5-го годов обучения.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижения вдоль стола, выполняя схему тренировочного задания необходимыми техническими приемами: 1 – слева налево, 2 – слева в центр, 3 – справа налево, 4 – слева по прямой, 5 – справа по прямой. Далее все повторяется снова. Тенисист, выполняющий передвижения, может передвигаться, выполняя удары только справа или справа и слева
3. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование начала атаки: 1 – индивидуальная короткая подача, 2 – срезка влево, 3 – начало атаки слева налево, 4 – игра слева влево, 5 – игра слева по диагонали. Стараться играть по месту неудобно для партнера. Начало атаки осуществлять надежно, а продолжение – активно, со стремлением выиграть очко
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники выполнения индивидуального технического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения топ-спина справа со стола. Основной акцент в данном задании направлен на воспитание специальных скоростных способностей в игровых условиях
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными техническими или тактическими заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

Примерный план-конспект тренировочного занятия групп 6-го, 7-го года обучения

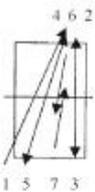
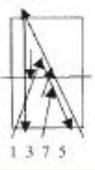
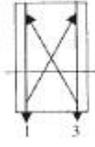
Упражнения на столе

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе
2. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа слева: 1 – справа вправо (индивидуальный короткий топс и т. д.), 2 – прием вправо, 3 – справа по прямой, 4 – слева влево, 5 – слева влево, 6 – слева по прямой и повторение комбинации
3. 	10 мин.	Начало атаки с усилением: 1 – короткая подача с нижним вращением, 2 – короткий прием, 3 – откидка вправо, 4 – индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием. Атакующий прием выбирается в соответствии со стилем игры теннисиста
4. Индивидуальная подготовка	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема
5. 	10 мин. + 10 мин.	Совершенствование перекрутки: 1 – топ-спин вправо, 2 – прием блоком вправо, 3 – топ-спин вправо, 4 – перекрутка справа. Можно включить промежуточный мяч: 5 – прием блоком, и повторить комбинацию 1–2–3–4
6. Игры на счет	20 мин.	Игры на счет выполняются со специальными ограничениями или заданиями. Например, играть только срезками или только в левую половину стола и т. п.
7. Заминка	10–15 мин.	Совершенствование индивидуальных общих и специальных физических качеств

Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп 8-го года обучения

Упражнения на столе.

Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки	Методические указания
1. Разминка	15 + 10 мин.	Проводится общая и специальная разминка на основные и специальные группы мышц и разминка на столе

<p>2.</p> 	<p>10 мин. + 10 мин.</p>	<p>Совершенствование передвижения и координации: 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – справа по прямой, 4 – слева в центр, 5 – справа влево и повторение. Через 5–6 мин. можно усложнить: после 5-го удара 6 – слева по всему столу на реакцию, 7 – активным атакующим приемом с целью выигрыша</p>
<p>3.</p> 	<p>10 мин. + 10 мин.</p>	<p>Тактическая подготовка. Отработка технико-тактической комбинации: 1 – короткая подача, 2 – коротко, 3 – коротко, 4 – скидка вправо, 5 – активно косо вправо, 6 – прием по прямой (блоком или перекруткой), 7 – слева индивидуально</p>
<p>4. Индивидуальная подготовка</p>	<p>10 мин. + 10 мин.</p>	<p>Устранение технических изъянов при выполнении движений на максимальных и околомаксимальных скоростях</p>
<p>5.</p> 	<p>10 мин. + 10 мин.</p>	<p>Совершенствование перекрутки из комбинации: 1 – слева влево, 2 – слева по прямой, 3 – топс вправо, 4 – перекрутка по прямой и повторение комбинации</p>
<p>6. Игры на счет</p>	<p>35–40 мин.</p>	<p>Игры на счет выполняются по индивидуальным заданиям</p>
<p>7. Заминка</p>	<p>10–15 мин.</p>	<p>Совершенствование общих и специальных физических качеств</p>

Список литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
3. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ - М., 2004.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989
6. Богушас В.М. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвящение», 1987.
7. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. - Кишинев, 1973.
8. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. - М.: ФиС, 1979.
9. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 1986.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - М.: Лениздат, 1989.
12. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
13. Фриерман Э.Я. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Фриерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
15. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.
16. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 200