

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Бабушкинский дом детского творчества»

РАССМОТРЕНО

на заседании методсовета

протокол № 4

от «15» сентября 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «Бабушкинский дом
детского творчества»

Лагерца Ю А

Дир. № 33 от 15.10.2020г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Возраст обучающихся 7-18 лет

(срок реализации программы 5 лет)

Составила:

Шевелева Юлия Александровна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г.Бабушкин
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на

удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Способствовать формированию здорового образа жизни, пропаганда которого ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом (7-17 лет)

Учебно-тренировочная нагрузка:

- младшая группа 3 раза в неделю по 1 часа, 108 ч. в год
- старшая группа I - 3 раза в неделю по 1 часа, 108 ч. в год
- старшая группа II - 3 раза в неделю по 2 часа, 216 ч. в год

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Виды занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка является базой для формирования и поддержания на определенном уровне большинства качеств и способностей человека. Целенаправленность в занятиях позволяет формировать в большей степени те качества и развивать те способности, которые будут основой для подготовки игроков высокого класса. Под этим понимается развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и двигательной координации. Не представляется возможным на отдельном занятии браться за развитие всех необходимых качеств и способностей, тем более с достаточной для достижения эффекта нагрузкой. В практике настольного тенниса широко применяются комплексные средства физического развития, такие как подвижные и спортивные игры. Нельзя не учитывать возрастные особенности физического развития детей.

Все упражнения, применяемые в занятиях по общей физической подготовке, должны иметь строго дозированный характер и выполняться с соблюдением принципов доступности упражнений и постепенности повышения нагрузок. С учетом возрастных рекомендаций по развитию тех или иных качеств тренер может успешно воздействовать на формирование мышечно-двигательной системы организма занимающихся.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

С ростом спортивно-технического мастерства и возрастом спортсменов общую физическую подготовку в большей степени заменяет специальными упражнениями, способствующими развитию качеств и способностей, характеризующих игроков высокого класса.

Специальная физическая подготовка имеет большое значение для более быстрого совершенствования в игре в настольный теннис на разных этапах спортивно-технической подготовки спортсменов применяются свои средства, но принципы – от простого к сложному, постепенность повышения нагрузки – являются основными в занятиях.

Для развития и контроля специальных физических качеств занимающихся в практике настольного тенниса применяется широкий комплекс упражнений. К наиболее эффективным можно отнести:

1. Имитация ударов и перемещений, их сочетаний.
2. Имитация игровых действий с применением технических средств (приспособлений, тренажеров – роботов) и с помощью тренера набрасывания большого количества мячей.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Приложении 2.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису для групп начальной подготовки

№ п.п	Контрольные нормативы (мальчики)	НП-1 (7-8 лет)			НП-1 (8-9 лет)			НП-2 (9-10 лет)			НП-2 (10-11 лет)			НП-3 (11-12 лет)			НП-3 (12-13 лет)		
		Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий															
ОФП		5	4	3															
1.	Бег на 30 м, сек.	6.1	7.3	7.9	5.9	7.0	7.6	5.6	6.7	7.3	5.5	6.5	7.1	5.4	6.1	6.7	5.3	5.8	6.4
2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	20	18	15	25	23	21	30	28	26	35	33	30	40	38	35	45	43	40
3.	Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	38	36	35	40	38	36	42	40	38	44	42	40	46	44	42	48	46	44
4.	Прыжок в длину с места, см	145	140	135	155	150	145	160	155	150	165	160	155	175	170	165	190	185	180
5.	Метание мяча для настольного тенниса, м	4.4	4.2	4.0	4.6	4.4	4.2	4.8	4.6	4.4	5.0	4.8	4.6	5.5	5.0	4.8	6.0	5.5	5.0

Сумма баллов **24-21** **20-17** **16-13**
 Уровень ОФП **Высокий** **Средний** **Низкий**

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису для групп начальной подготовки

№ п.п	Контрольные нормативы (девочки)	НП-1 (7-8 лет)			НП-1 (8-9 лет)			НП-2 (9-10 лет)			НП-2 (10-11 лет)			НП-3 (11-12 лет)			НП-3 (12-13 лет)		
		Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий															
ОФП		5	4	3															
1.	Бег на 30 м, сек.	6.1	7.2	7.8	5.9	6.9	7.5	5.5	6.5	7.1	5.6	6.3	6.9	5.3	6.0	6.6	5.4	6.2	6.8
2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	20	18	15	25	23	21	30	28	26	35	33	30	40	38	35	45	43	40
3.	Прыжки через скакалку за 30 сек, раз	38	36	35	40	38	36	42	40	38	44	42	40	46	44	42	48	46	44
4.	Прыжок в длину с места, см	145	140	135	155	150	145	160	155	150	165	160	155	175	170	165	190	185	180
5.	Метание мяча для настольного тенниса, м	3.4	3.2	3.0	3.6	3.4	3.2	3.8	3.6	3.4	4.0	3.8	3.6	4.5	4.0	3.8	5.0	4.5	4.0

Сумма баллов **24-21** **21-17** **16-13**
 Уровень ОФП **Высокий** **Средний** **Низкий**

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису
для групп учебно-тренировочного этапа**

№ п.п.	Контрольные нормативы (юноши)	УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4			УТ-5		
		Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий												
	ОФП	5	4	3												
1.	Бег на 10 м, сек.	3.2	3.3	3.4	3.1	3.2	3.3	2.8	3.0	3.2	2.6	2.8	3.0	2.2	2.4	2.6
2.	Бег на 30 м, сек.	5.1	5.2	5.3	5.0	5.1	5.2	4.6	4.8	5.0	4.2	4.4	4.6	3.8	4.0	4.2
3.	Прыжки через скакалку за 45 сек, раз	80	78	75	86	84	80	90	88	86	98	94	90	104	102	98
4.	Прыжок в длину с места, см	170	165	160	180	175	170	185	180	175	210	200	190	230	220	210
5.	Подтягивание на перекладине, раз	7	6	4	9	8	7	10	9	8	12	11	10	13	12	11

Сумма баллов **24-21** **21-17** **16-13**
 Уровень ОФП **Высокий** **Средний** **Низкий**

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке по настольному теннису
для групп учебно-тренировочного этапа**

№ п.п.	Контрольные нормативы (девушки)	УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4			УТ-5		
		Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий												
	ОФП	5	4	3												
1.	Бег на 10 м, сек.	3.4	3.6	3.8	3.2	3.4	3.6	3.0	3.2	3.4	2.8	3.0	3.2	2.6	2.8	3.0
2.	Бег на 30 м, сек.	5.2	5.4	5.6	5.0	5.2	5.4	4.8	5.0	5.2	4.6	4.8	5.0	4.4	4.6	4.8
3.	Прыжки через скакалку за 45 сек, раз	75	70	65	80	75	70	85	80	75	90	85	80	100	95	90
4.	Прыжок в длину с места, см	165	160	155	170	165	160	180	175	165	190	185	180	210	200	190
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	18	15	10	20	18	15	22	20	18	25	22	20	30	25	22

Сумма баллов **24-21** **21-17** **16-13**
 Уровень ОФП **Высокий** **Средний** **Низкий**

**Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке по настольному теннису
для групп учебно-тренировочного этапа**

№ п. п.	Контрольные нормативы (юноши, девушки)	УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4			УТ-5		
		Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки			Уровень подготовки		
		высокий	средний	низкий												
	ОФП	5	4	3												
1.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	5	4	3	6	5	4	7	5	4	7	6	5	8	7	6
2.	Выполнение подачи слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	5	4	3	6	5	4	7	5	4	7	6	5	8	7	6
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола (количество раз без ошибок)	16	14	12	17	15	13	18	16	14	20	18	16	22	20	18
4.	Топс-спин справа по диагонали (количество раз без ошибок)	8	6	5	10	9	8	11	10	9	12	11	10	11	10	9
5.	Топс-спин слева по диагонали (количество раз без ошибок)	8	6	5	10	9	8	11	10	9	12	11	10	11	10	9
6.	Сочетание топс-спина справа и слева по всему столу (количество ошибок за 3 мин.)	10	11	12	9	10	11	8	9	10	7	8	9	6	7	8

Сумма баллов **28-25 24-21 20-17**
Уровень ОФП **Высокий Средний Низкий**

Нормативы по технико-тактической подготовке

Спортивно-оздоровительный этап
Тестирование технической подготовленности

Таблица 5

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Выполнение контрольных нормативов (дополнительная таблица)

№ п/п	Наименование упражнений	Год обучения групп							
		Группа 1-го года		Группа 2-го года		Группа 3-го года		Группа 4-го года	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-----	-----
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30	35	50	50	60	-----	-----
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	30с.	30с.	2мин	2мин	3мин	3мин	5мин	5мин
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-----	-----	-----	-----
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	-----	-----	-----	-----
6	Игра ударами «срезка» справа (слева) по диагонали стола – 1-я серия	-----	-----	30	40	-----	-----	-----	-----
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	9	9	-----	-----	-----	-----
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два – 1-я серия	10	10	20	20	30	30	40	50
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----	8	8	8	8
10	Подача справа (слева) с обманым движением руки с ракеткой (кол-во попаданий из 10 подач)	-----	-----	-----	-----	8	8	8	8
11	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8	10	15	15	20
12	Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание), (кол-во раз в серии)	-----	-----	5	8	6	8	8	10

Ожидаемые результаты

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

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой. Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника.

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «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 и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее 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, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Учебно-тренировочный этап 1, 2 года обучения

Совершенствование правильной хватки и исходных положений для выполнения различных ударов справа и слева. Проведение технической и элементарной тактической подготовки. Обучение технике одиночных элементов - главная задача.

Базовая техника.

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного, Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Техника комбинаций. Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

Базовая тактика. Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Настольный теннис – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным, т.е. творческим. Творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной

деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Включая в учебно-тренировочный процесс элементы спортивных игр с мячом (волейбол, баскетбол, футбол) можно использовать приемы: придумай новое упражнение с мячом, передай мяч необычным способом и т.д.

Для развития креативности детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

- Учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- Не сдерживать инициативы детей;
- Не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- Не спешить с вынесением оценочных суждений.

Этап начальной подготовки

Прежде всего, у детей на этом этапе подготовки творчество оказывается вплетенным в игровую деятельность. Их объединяет процесс развлечения, получения удовольствия: для ребенка важнее сам процесс игры, движения. Организация учебно-воспитательного процесса в целом должна способствовать напряжению творческих способностей ребенка, постоянно поддерживать интерес к деятельности при сохранении положительного эмоционального фона, обеспечивать активность и самостоятельность, а также эффективное взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса.

Подвижные игры и упражнения с элементами настольного тенниса занимают важное место в методике развития творческого мышления обучающихся средствами избранного вида спорта. Прежде всего, это игры, где обучающиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. При этом правила игр не должны быть стереотипными на протяжении всего периода обучения – тренер-преподаватель совместно с детьми периодически их изменяет. Обучающиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

Для развития творческого мышления на данном этапе применяются:

- подвижные игры, элементы спортивных игр с мячом или несколькими мячами;
- спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется подключить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

Содержание программы младшей группы:

Физическая культура и спорт в России. Занятия физической культурой и спортом — залог здоровья учащихся.

История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Настольный теннис в школе, районе, городе.

Успехи советских теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях. Настольный теннис в программе XXV Олимпийских игр.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Гигиена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание. Естественные средства закаливания — вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. 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.

Практические занятия. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных норм.

Методика обучения. Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Оборудование и инвентарь. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры.

Общая и специальная физическая подготовка. Основа общей физической подготовки. СФП — целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами—3 мин и 5 мин.

Контроль подготовленности занимающихся. Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в объяснительной записке.

Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

Участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап 3, 4, 5 года обучения

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа.

Базовая техника.

1. Атакующий удар справа. Занимающиеся должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

2. Подставка преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

3. Атакующий удар слева. Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

4. Срезка. Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

5. Накат. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

6. Подрезка. На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

7. Топ-спин. На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение.

Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

8. Поддача. Научиться подавать поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

9. Прием поддачи. Научиться принимать поддачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой и т. д.

10. Передвижение. Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.

11. Упражнения в парной игре. Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Техника комбинаций. Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

Базовая тактика.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять поддачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.

7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменение направления и вращения мяча + контратака + завершающий удар.

Техника игры – это наиболее рациональные способы игровых действий, применяемые спортсменами в ходе игры, дающие конечный эффект – выигрывш очка, партии, встречи.

Техническая подготовка выполняется в трех формах: тренировка контроля и надежности, тренировка техники передвижений, тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка».

1. Тренировка контроля и надежности имеет своей целью улучшение основ техники. Характеристики полета мяча строго заданных и спортсмен многократно выполняет один и тот же удар. Эта форма тренировки важна для начинающих, а также для более квалифицированных игроков в начале сезона.

2. Тренировка техники передвижений является наиболее трудоемкой формой технической подготовки. Этот аспект важно совершенствовать постоянно во время игрового сезона, поскольку хорошая работа ног является основой успешного выступления в настольном теннисе. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы игрок двигался как в сторону так и вперед-назад. Целью тренировки является развитие способности игрока выполнять эффективный удар вне зависимости от направления и точки попадания приходящего мяча.

3. Тренировка тактических комбинаций и «ситуационная тренировка» проводятся в обстановке максимально приближенной к соревновательной. В основе ситуационной тренировки лежит, в первую очередь, собственный стиль игры спортсмена, а также стиль игры предполагаемого соперника. Поддача и завершающий удар являются важными деталями в этой форме тренировки для нападающего. Поддача, место приземления мяча, а также варьирование вращения – наиболее важные

для защитников. В период предшествующий главным соревнованиям, этой форме тренировки должно уделяться особое внимание.

Содержание программы старшей группы:

Физическая культура и спорт в России. Всестороннее развитие, личности — обязательное условие воспитания человека. Массового развитие физической культуры.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсменов. Значение режима дня в тренировке, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, изученных в 12—14-летнем возрасте. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практические занятия. 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: 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;) 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» строим. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке. Тактика одиночной игры с противником-1ми, защитниками, нападающими, комбинационными игрокам. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении — от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

Оборудование, инвентарь и уход за ними. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов наглядных пособий. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Психологическая подготовка. Значение подготовки, средства воспитания психических качеств и способностей и контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Практические занятия. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений

за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» — на количество повторений за 30с; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, за 3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, 1 мин, 1 3 мин; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку] (30—40 см) на количество повторений за 30 с, за 1 мин; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка») за 3 мин; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетам на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяются 2 раза в год по контрольным нормативам, приведенным в программе.

Соревнования. Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения. Круговая система проведения игр. Участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики игры на уровне совершенствования мастерства. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи-«двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Практические занятия. Выполнение серийных ударов: удары «откидка» 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 затормеженными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки.¹ Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Изучение сложных передвижений! на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3—4 м от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева. Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против «наката» и «топ-спина» (перекручивание). Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем. Для контроля уровня овладения техникой игры пользуются нормативами, приводимыми в пояснительной записке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными теннисистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Методическое обеспечение

1. Обучающее видео (спортивная школа «спартак»)
2. Видеоуроки разных техник подач (ресурсы интернет)

Список литературы

1. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенниса.
2. Матыцин О.В. Подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Мастер, 1996.
3. Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. / ред. Составитель Г.В. Барчукова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
5. Неизвестное об известном / под ред. Матыцина О.В. . – М, 1995.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. (Настольный теннис) учебное пособие, М.: изд-во "Академия", 2004г.
7. Теория и методика настольного тенниса. Учебник для студ. Высш. Учебн. Заведений /под ред. Барчуковой Г.В. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.

**Тематическое планирование по настольному теннису
(младшая группа)**

№	Тема. Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.	1
2	ОРУ. История развития настольного тенниса. Хватка ракетки.	1
3	ОРУ. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Упражнения на координацию и ловкость.	1
4	ОРУ. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Упражнения на координацию и ловкость.	1
5	ОРУ. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Упражнения на координацию и ловкость.	1
6	ОРУ. Упражнения с мячом. Жонглирование мячом. Приседания с набиванием мяча.	1
7	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, переподачи и т.д. Комбинации из освоенных элементов.	1
8	ОРУ. Упражнения с мячом. Теория: выбор инвентаря (видео) Ракетки и мячи	1
9	ОРУ. Упражнения с мячом. Как делают мячи (видео). Набивание мяча о тренировочную стенку.	1
10	ОРУ. Упражнения с мячом. Изучение плоских ударов. Толчок.	1
11	Гигиена спортсмена. Режим дня. ОРУ. Упражнения с мячом. Толчок слева.	1
12	ОРУ. Упражнения с мячом. Изучение плоских ударов. Откидка слева.	1
13	ОРУ. Упражнения с мячом. Изучение плоских ударов. Откидка слева. Эстафета с элементами настольного тенниса.	1
14	ОРУ. Упражнения с мячом. Откидка слева. Отработка удара. Жонглирование мячом.	1
15	ОРУ. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Упражнения с мячом. Откидка слева. Отработка удара. Игра у тренировочной стенки.	1
16	ОРУ. Упражнения с мячом. Откидка слева. Отработка удара. Приседания с мячом.	1
17	ОРУ. Упражнения с мячом. Набивание разными способами. Учебная игра. Совершенствование навыков плоских ударов.	1
18	Упражнения на координацию и ловкость. Передвижение игрока приставными шагами.	1
19	ОРУ. Изучение стойки теннисиста. Перемещение у стола. Откидка слева.	1
20	ОРУ. Упражнения с мячом. Изучение плоских ударов. Откидка справа.	1
21	ОРУ. Упражнения с мячом. Отработка удара «откидка» справа.	1
22	Упражнения на координацию и ловкость. Откидки справа и слева.	1
23	ОРУ. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, передвижения, откидок справа-слева. Обучение подачи.	1
24	ОРУ. Набивание мяча. Отработка навыка подачи справа. Теория и практика.	1
25	ОРУ. Упражнения с мячом в парах. Подача справа. Откидки слева и справа.	1
26	Учебная игра с элементами подач.	1
27	ОРУ. Эстафета с элементами настольного тенниса. Совершенствование подачи справа, слева. Теория «Вращение мяча»	1
28	ОРУ. Упражнения на координацию и ловкость. Изучение удара «накат» слева. Совершенствование подачи справа.	1
29	ОРУ. Теория: ведение счета. Отработка удара накат слева.	1
30	Выполнение нормативов по набиванию мяча на ракетке.	1
31	«Веселые старты» с элементами настольного тенниса. Учебная игра с ранее изученными элементами.	1

32	ОРУ. Упражнения с мячом. Скакалка. Накат слева. Тренажер «Колесо»	1
33	Совершенствование техники наката справа. Изучение удара «накат» справа.	1
34	ОРУ. Отработка ударов накат слева и справа. Тренажер «Колесо»	1
35	ОРУ. Накаты справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1
36	Упражнения на координацию. Откидки слева-справа, накаты слева-справа, подача.	1
37	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование изученных ударов.	1
38	ОРУ. Короткие и длинные подачи. Учебная игра.	1
39	ОРУ. Короткие и длинные подачи. Учебная игра.	1
40	ОРУ. Жонглирование мячом. Подачи с разные углы стола. Тренажер «Колесо». Учебная игра.	1
41	Совершенствование техники подачи справа. Знакомство: подача слева.	1
42	ОРУ. Вращение мяча: плоские удары и удары с вращением.	1
43	ОРУ. Совершенствование удара с верхним вращением. Атакующий удар справа.	1
44	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Учебная игра.	1
45	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Учебная игра.	1
46	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Учебная игра.	1
47	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Учебная игра. Техника перемещения по заданной траектории.	1
48	ОРУ. Учебная игра. Выполнение нормативов.	1
49	ОРУ. Учебная игра. Выполнение нормативов.	1
50	ОРУ. Совершенствование подачи. Способы приема подачи. «Подставка»	1
51	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Учебная игра.	1
52	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Учебная игра.	1
53	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование подачи справа.	1
54	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование подачи справа и атакующих ударов.	1
55	ОРУ. Жонглирование мячом. Техника перемещения теннисиста у стола.	1
56	ОРУ. Спец.упражнения на перемещение. Игра по заданной траектории.	1
57	ОРУ. Спец.упражнения на перемещение. Игра по заданной траектории.	1
58	ОРУ. Спец.упражнения на перемещение. Игра по заданной траектории.	1
59	ОРУ. Упражнение на развитие внимания и быстроту реакции. подача. Учебная игра.	1
60	ОРУ. Обучение технике «срезка» мяча слева.	1
61	ОРУ. Совершенствование техники «срезки» слева в игре.	1
62	ОРУ. Совершенствование техники «срезки» слева. Знакомство с ударом «срезка» справа. Игра с применением срезов.	1
63	ОРУ. Прием подачи «срезкой» слева/ справа. Учебная игра.	1
64	ОРУ. Совершенствование ударов с нижним вращением: срезка слева/справа.	1
65	ОРУ. Знакомство с ударом «подрезка». Различие «срезки» и «подрезки»	1
66	ОРУ. Отработка удара «подрезка» слева. Учебная игра.	1
67	ОРУ. Отработка удара «подрезка» слева. Учебная игра.	1
68	ОРУ. Отработка удара «подрезка» справа. Учебная игра.	1
69	ОРУ. Отработка удара «подрезка» справа. Учебная игра.	1
70	ОРУ. Игра защитника подрезкой слева и справа. Учебная игра.	1
71	ОРУ. Игра на счет. Судейство. Совершенствование техники передвижения.	1
72	ОРУ. Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
73	ОРУ. Соревнование в подгруппах.	1
74	ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	1
75	ОРУ. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1
76	ОРУ. Совершенствование техники «наката» в игре.	1

77	ОРУ. Изучение вращения мяча в «накате».	1
78	ОРУ. Совершенствование техники «наката» слева, справа.	1
79	ОРУ. Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
80	ОРУ. Совершенствование подач, срезок, накатов, подрезок.	1
81	ОРУ. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре.	1
82	ОРУ. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
83	ОРУ. Применение «подставки» в игре.	1
84	ОРУ. Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
85	ОРУ. Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
86	ОРУ. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
87	ОРУ. Поддача «Маятник» справа. Теория и практика.	1
88	ОРУ. Отработка подачи «Маятник»	1
89	ОРУ. Совершенствование подачи «Маятник»	1
90	ОРУ. Совершенствование изученных элементов и техники перемещения в группах.	1
91	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
92	ОРУ. Применение элемента «подрезка» в игре.	1
93	ОРУ. Совершенствование элемента «подрезка» справа/слева на столе.	1
94	ОРУ. Совершенствование изученных элементов в игре.	1
95	ОРУ. Изучение технического приёма «свеча».	1
96	Теория. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. Упражнения на реакцию и скорость.	1
97	ОРУ. Упражнения для развития контроля мяча на столе.	1
98	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1
99	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1
100	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
101	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
102	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	1
103	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	1
104	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	1
105	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	1
106	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1
107	Обманные подачи. Учебная игра.	1
108	Обманные подачи. Учебная игра.	1

**Тематическое планирование по настольному теннису
(старшая группа I)**

№	Тема. Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Базовая техника. Жонглирование мячом. Тренировка БКМ	1
2	ОРУ. Настольный теннис – олимпийский вид спорта. Основные виды ударов. Повторение. Тренировка БКМ	1
3	ОРУ. Жонглирование мячом. Упражнения на координацию и ловкость. Совершенствование удара «накат» справа.	1
4	ОРУ. Жонглирование мячом. Упражнения на координацию и ловкость. Совершенствование удара «накат» справа.	1
5	ОРУ. Гигиена спортсмена. Совершенствование удара «накат» справа. Тренировка БКМ	1
6	ОРУ. Совершенствование удара «накат» справа. Тренировка БКМ	1

7	ОРУ. Совершенствование удара «накат» слева. Тренировка БКМ	1
8	ОРУ. Теория: выбор инвентаря (видео) Ракетки и мячи. Ремонт инвентаря. Совершенствование удара «накат» слева.	1
9	ОРУ. Совершенствование удара «накат» слева. Тренировка БКМ	1
10	ОРУ. Совершенствование удара «накат» справа и слева. Тренировка БКМ	1
11	Гигиена и закаливание спортсмена. Режим дня. ОРУ. Совершенствование удара «накат» справа и слева.	1
12	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование техники передвижения у стола.	1
13	ОРУ. Упражнения с мячом. Эстафета с элементами настольного тенниса. Совершенствование удара «накат» справа и слева.	1
14	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование техники передвижения у стола в различных комбинациях.	1
15	ОРУ. Теория: ведение счета и протоколов. Разрешение спорных ситуаций. Техника передвижения при накате справа и слева.	1
16	ОРУ. Приседания с мячом. Техника перемещения. Тренировка БКМ.	1
17	ОРУ. Упражнения с мячом. Набивание разными способами. Тренировка БКМ.	1
18	Упражнения на координацию и ловкость. Техника перемещения теннисиста при накате справа и слева.	1
19	ОРУ. Теория: «топ-спин» справа. Отработка удара	1
20	ОРУ. Упражнения с мячом. «Топ-спин» справа. Отработка удара	1
21	ОРУ. Топ-спин по подрезке справа. Отработка удара.	1
22	ОРУ. Топ-спин по подрезке справа. Отработка удара.	1
23	ОРУ. Топ-спин по подрезке справа. Отработка удара.	1
24	ОРУ. Совершенствование подачи справа. Теория и практика.	1
25	ОРУ. Совершенствование подачи справа. Практика.	1
26	ОРУ. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, передвижения, подачи. Тренировка БКМ.	1
27	ОРУ. Эстафета с элементами настольного тенниса. Совершенствование подачи справа, слева. Теория «Вращение мяча» (повторение)	1
28	ОРУ. Упражнения на координацию и ловкость. Совершенствование подачи справа и слева.	1
29	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Тренировка БКМ.	1
30	ОРУ. Выполнение нормативов.	1
31	ОРУ. Выполнение нормативов. «Веселые старты» с элементами настольного тенниса. Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
32	ОРУ. Упражнения с мячом. Скакалка. Накат слева. Тренажер «Колесо»	1
33	ОРУ. Психологическая подготовка спортсменов перед соревнованиями. Игры с малым счетом.	1
34	ОРУ. Теория: «топ-спин» слева. Тренажер «Колесо»	1
35	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1
36	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1
37	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1
38	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1
39	ОРУ. Короткие и длинные подачи. Обманные подачи. Учебная игра.	1
40	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	1
41	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	1
42	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	1
43	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	1
44	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	1
45	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	1

46	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	1
47	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра. Техника перемещения по заданной траектории.	1
48	ОРУ. Техника перемещения по заданной траектории. Учебная игра. Отражение сложных подач.	1
49	ОРУ. Техника перемещения по заданной траектории. Учебная игра. Отражение сложных подач.	1
50	ОРУ. Техника перемещения по заданной траектории. Учебная игра. Отражение сложных подач.	1
51	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Влияние угла ракетки на траекторию движения мяча. Учебная игра.	1
52	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Влияние угла ракетки на траекторию движения мяча. Учебная игра.	1
53	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Влияние угла ракетки на траекторию движения мяча. Учебная игра.	1
54	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование подачи справа и атакующих ударов.	1
55	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	1
56	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	1
57	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	1
58	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	1
59	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Игра атакующего против атакующего.	1
60	ОРУ. Игра атакующего против атакующего. Применение топ-спинов.	1
61	ОРУ. Игра атакующего против атакующего. Применение топ-спинов.	1
62	ОРУ. Игра атакующего против атакующего. Применение топ-спинов.	1
63	Практика: переклейка накладок. Виды оснований, накладок, клеи.	1
64	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Поддачи, подготавливающие атаку. Отражение сложных подач.	1
65	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Поддачи, подготавливающие атаку. Отражение сложных подач.	1
66	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Поддачи, подготавливающие атаку. Отражение сложных подач.	1
67	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Поддачи с разным вращением. Отражение сложных подач.	1
68	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Поддачи с разным вращением. Отражение сложных подач.	1
69	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Поддачи с разным вращением. Отражение сложных подач.	1
70	ОРУ. Игра защитника подрезкой слева и справа. Учебная игра.	1
71	ОРУ. Игра защитника подрезкой слева и справа. Учебная игра.	1
72	ОРУ. Игра защитника подрезкой слева и справа. Учебная игра.	1
73	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач. Ведение протоколов	1
74	ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи. БКМ	1
75	ОРУ. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.БКМ	1
76	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач.БКМ	1
77	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач.БКМ	1
78	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач.БКМ	1
79	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач.	1
80	ОРУ. Совершенствование подач, срезок, накатов, подрезок. БКМ. Учебная	1

	игра	
81	ОРУ. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре.	1
82	ОРУ. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «свеча». Игра по «свече».	1
83	ОРУ. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «свеча». Игра по «свече».	1
84	ОРУ. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «свеча». Игра по «свече».	1
85	ОРУ. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
86	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа.	1
87	ОРУ. Совершенствование техники элемента «срезка» слева, справа.	1
88	ОРУ. Совершенствование техники элемента «срезка» слева, справа.	1
89	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	1
90	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	1
91	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
92	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	1
93	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	1
94	ОРУ. Совершенствование изученных элементов в игре.	1
95	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	1
96	Теория. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. Упражнения на реакцию и скорость.	1
97	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	1
98	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	1
99	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	1
100	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	1
101	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
102	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	1
103	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	1
104	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	1
105	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	1
106	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1
107	Игра в парах.	1
108	Игра в парах.	1

**Тематическое планирование по настольному теннису
(старшая группа II)**

№	Тема. Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Базовая техника. Жонглирование мячом. Тренировка БКМ	2
2	ОРУ. Настольный теннис – олимпийский вид спорта. Основные виды ударов. Повторение. Тренировка БКМ	2
3	ОРУ. Жонглирование мячом. Упражнения на координацию и ловкость. Совершенствование удара «накат» справа.	2
4	ОРУ. Жонглирование мячом. Упражнения на координацию и ловкость. Совершенствование удара «накат» справа.	2
5	ОРУ. Гигиена спортсмена. Совершенствование удара «накат» справа. Тренировка БКМ	2
6	ОРУ. Совершенствование удара «накат» справа. Тренировка БКМ	2
7	ОРУ. Совершенствование удара «накат» слева. Тренировка БКМ	2
8	ОРУ. Теория: выбор инвентаря (видео) Ракетки и мячи. Ремонт инвентаря. Совершенствование удара «накат» слева.	2

9	ОРУ. Совершенствование удара «накат» слева. Тренировка БКМ	2
10	ОРУ. Совершенствование удара «накат» справа и слева. Тренировка БКМ	2
11	Гигиена и закаливание спортсмена. Режим дня. ОРУ. Совершенствование удара «накат» справа и слева.	2
12	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование техники передвижения у стола.	2
13	ОРУ. Упражнения с мячом. Эстафета с элементами настольного тенниса. Совершенствование удара «накат» справа и слева.	2
14	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование техники передвижения у стола в различных комбинациях.	2
15	ОРУ. Теория: ведение счета и протоколов. Разрешение спорных ситуаций. Техника передвижения при накате справа и слева.	2
16	ОРУ. Приседания с мячом. Техника перемещения. Тренировка БКМ.	2
17	ОРУ. Упражнения с мячом. Набивание разными способами. Тренировка БКМ.	2
18	Упражнения на координацию и ловкость. Техника перемещения теннисиста при накате справа и слева.	2
19	ОРУ. Теория: «топ-спин» справа. Отработка удара	2
20	ОРУ. Упражнения с мячом. «Топ-спин» справа. Отработка удара	2
21	ОРУ. Топ-спин по подрезке справа. Отработка удара.	2
22	ОРУ. Топ-спин по подрезке справа. Отработка удара.	2
23	ОРУ. Топ-спин по подрезке справа. Отработка удара.	2
24	ОРУ. Совершенствование подачи справа. Теория и практика.	2
25	ОРУ. Совершенствование подачи справа. Практика.	2
26	ОРУ. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, передвижения, подачи. Тренировка БКМ.	2
27	ОРУ. Эстафета с элементами настольного тенниса. Совершенствование подачи справа, слева. Теория «Вращение мяча» (повторение)	2
28	ОРУ. Упражнения на координацию и ловкость. Совершенствование подачи справа и слева.	2
29	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. Тренировка БКМ.	2
30	ОРУ. Выполнение нормативов.	2
31	ОРУ. Выполнение нормативов. «Веселые старты» с элементами настольного тенниса. Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
32	ОРУ. Упражнения с мячом. Скакалка. Накат слева. Тренажер «Колесо»	2
33	ОРУ. Психологическая подготовка спортсменов перед соревнованиями. Игры с малым счетом.	2
34	ОРУ. Теория: «топ-спин» слева. Тренажер «Колесо»	2
35	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	2
36	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	2
37	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	2
38	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Совершенствование подачи. Учебная игра.	2
39	ОРУ. Короткие и длинные подачи. Обманные подачи. Учебная игра.	2
40	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	2
41	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	2
42	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	2
43	ОРУ. Топ-спин справа и слева. Подачи в разные углы стола. Учебная игра.	2
44	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	2
45	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	2
46	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	2
47	ОРУ. Атакующий удар: накат справа/слева. Топ-спин справа и слева. Учебная игра.	2

	игра. Техника перемещения по заданной траектории.	
48	ОРУ. Техника перемещения по заданной траектории. Учебная игра. Отражение сложных подач.	2
49	ОРУ. Техника перемещения по заданной траектории. Учебная игра. Отражение сложных подач.	2
50	ОРУ. Техника перемещения по заданной траектории. Учебная игра. Отражение сложных подач.	2
51	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Влияние угла ракетки на траекторию движения мяча. Учебная игра.	2
52	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Влияние угла ракетки на траекторию движения мяча. Учебная игра.	2
53	ОРУ. Игра атакующего справа – подставка. Влияние угла ракетки на траекторию движения мяча. Учебная игра.	2
54	ОРУ. Упражнения с мячом. Совершенствование подачи справа и атакующих ударов.	2
55	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	2
56	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	2
57	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	2
58	ОРУ. Игра атакующего против защитника. Применение топ-спинов.	2
59	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Игра атакующего против атакующего.	2
60	ОРУ. Игра атакующего против атакующего. Применение топ-спинов.	2
61	ОРУ. Игра атакующего против атакующего. Применение топ-спинов.	2
62	ОРУ. Игра атакующего против атакующего. Применение топ-спинов.	2
63	Практика: переклейка накладок. Виды оснований, накладок, клеи.	2
64	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Подачи, подготавливающие атаку. Отражение сложных подач.	2
65	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Подачи, подготавливающие атаку. Отражение сложных подач.	2
66	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Подачи, подготавливающие атаку. Отражение сложных подач.	2
67	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Подачи с разным вращением. Отражение сложных подач.	2
68	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Подачи с разным вращением. Отражение сложных подач.	2
69	ОРУ. Совершенствование техники подачи. Подачи с разным вращением. Отражение сложных подач.	2
70	ОРУ. Игра защитника подрезкой слева и справа. Учебная игра.	2
71	ОРУ. Игра защитника подрезкой слева и справа. Учебная игра.	2
72	ОРУ. Игра защитника подрезкой слева и справа. Учебная игра.	2
73	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач. Ведение протоколов	2
74	ОРУ. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи. БКМ	2
75	ОРУ. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. БКМ	2
76	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач. БКМ	2
77	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач. БКМ	2
78	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач. БКМ	2
79	ОРУ. Соревнование в подгруппах. Отработка изученных ударов и подач.	2
80	ОРУ. Совершенствование подач, срезок, накатов, подрезок. БКМ. Учебная игра	2
81	ОРУ. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре.	2
82	ОРУ. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «свеча».	2

	Игра по «свече».	
83	ОРУ. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «свеча». Игра по «свече».	2
84	ОРУ. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «свеча». Игра по «свече».	2
85	ОРУ. Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
86	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа.	2
87	ОРУ. Совершенствование техники элемента «срезка» слева, справа.	2
88	ОРУ. Совершенствование техники элемента «срезка» слева, справа.	2
89	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	2
90	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	2
91	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	2
92	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	2
93	ОРУ. Совершенствование техники элемента «подрезка» слева, справа.	2
94	ОРУ. Совершенствование изученных элементов в игре.	2
95	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	2
96	Теория. Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения. Упражнения на реакцию и скорость.	2
97	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	2
98	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
99	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
100	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
101	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
102	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	2
103	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	2
104	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	2
105	ОРУ. Отработка ударов по заданной траектории. Контроль мяча на столе.	2
106	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
107	Игра в парах.	2
108	Игра в парах.	2
	ИТОГО	216 ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Лагерева Юлия Анатольевна

Действителен с 11.06.2021 по 11.06.2022