

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Арьевский детско-юношеский центр»
Уренского муниципального округа Нижегородской области**

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета «___»
30.08 2022 г.
протокол № 9

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
«Арьевский ДЮЦ» от «___»
01.09 2022 г. № 36



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

по настольному теннису

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Арьевский детско-юношеский центр»
Уренского муниципального округа Нижегородской области

Количество часов в неделю: 6 часов
Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 5-18 лет

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета «___»
30 г.
протокол № ___

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
«Арьевский ДЮЦ» от «___»
30 г. № ___

Педагоги ДО:
Шерстнев Виктор Серафимович

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по настольному теннису

АРЬЯ
2022
Количество часов в неделю: 6 часов
Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 5-18 лет

Педагоги ДО:
Шерстнев Виктор Серафимович

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	7
2.1	Структура системы подготовки	7
2.2	Минимальный возраст для зачисления	8
2.3	Режимы тренировочной работы	9
2.4	Основные формы занятий	9
2.5	Планируемые результаты	10
3	Методическая часть	13
3.1	Учебный план	14
3.2	План учебного процесса	15
3.3	Календарно-тематическое планирование	16
3.4	Содержание программы 1 год обучения	29
3.5	Содержание программы 2 год обучения	31
3.6	Содержание программы 3 год обучения	33
4	Методические рекомендации	53
4.1	Методические рекомендации по организации и проведению тренировки	53
4.2	Методические рекомендации по технике безопасности	56
4.3	Материально-техническое оснащение	59
5	Система контроля и зачётные требования	60
6	Список литературы	69

1.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Прообраз современного тенниса - игра, возникшая в XIII-XIV веках во Франции, Италии и Англии. В ней мяч отбивали через сетку надетой на руку рукавицей или деревянным щитом. Ракетки появились ближе к XVI веку, мячи делали из кожи, набивая их тряпками, опилками или травой. Современное название "теннис" происходит от французского "tenez", означающего "держи", "лови" и служащего для привлечения внимания принимающего игрока. Существует версия происхождения слова "теннис" и от измененного слова "tamis", что в переводе с французского означает "сетка".

Более похожая на современный теннис игра появилась в 1873 году и получила название "Сферистика". Ее придумал майор британской армии Уолтер Уингфилд (Walter Clopton Wingfield) для развлечения своих гостей на приемах в особняке в Уэльсе. Он же разработал площадку (корт) для этой игры. Годом позже, 23 февраля 1874 г. Уингфилд получил патент № 685 на этот корт. Эту дату принято считать датой появления тенниса. Чуть раньше, в декабре 1873 года, Уингфилд опубликовал брошюру "Сферистика или лаун-теннис" - правила игры в теннис.

Принято считать, что своим рождением настольный теннис обязан неустойчивой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, вот и появилась его миниатюрная копия для гостиных. Вначале играли на полу. Позднее стали играть на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Прошло еще немного времени, и столы были сдвинуты, между ними натянули сетку.

Однако только в 1891 году англичанин Чарльз Бейкстер подал заявку на изобретение и получил патент за номером 19070 на игру, получившую название «пинг-понг». Это название произошло от характерного звука пробкового мяча, ударяющегося о стол и ракетку.

Простой инвентарь, а главное — небольшие размеры площадки позволяли играть везде, где угодно. Это предопределило популярность настольного тенниса, который в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии. Игра захватила. Современники пишут, что даже в английских ресторанах можно было стать свидетелем забавных сценок: молодые аристократы, вооружившись крышками от сигарных ящиков, весело перебрасывались со стола на стол пробками от винных бутылок, стараясь имитировать лаун-теннис. Вскоре там же были созданы и первые правила игры, по которым одна партия велась до 30 очков. Интересно, что играли в вечерней одежде: женщины — в длинных платьях, мужчины — в смокингах. Итак, как и многие другие спортивные игры, настольный теннис (или пинг-понг) пришел из Англии. Все большее число стран Европы, Азии, Африки захватывала пинг-понговая эпидемия.

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

Постепенно пинг-понг становился не просто салонным развлечением, а спортивной игрой. Начали проводиться официальные турниры. Первые официальные соревнования — чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса. Затем, в

1901 году, в Индии прошло первое международное соревнование. Победил один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

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

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе примерной программы «Настольный теннис», с использованием специальной литературы и с учётом возрастных особенностей населения. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации и с Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису специалистов.

Актуальность, педагогическая целесообразность. Программа «Настольный теннис» предусматривает своевременное физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств.

Укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание, вырабатывается

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Цель программы: создание условий для обучения детей приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других программ тем, что программой предполагается активное участие в образовательно - воспитательном процессе: педагога – учащегося – родителей – учреждения.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Цель программы: создание условий для обучения детей приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» отличается от других программ тем, что программой предполагается активное участие в образовательно - воспитательном процессе: педагога – учащегося – родителей – учреждения.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

2. Нормативная часть.

2.1. Структура системы многолетней подготовки

Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься настольным теннисом.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении следующих двух лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки техники и тактики настольного тенниса.

Задачи:

Первый год обучения:

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- научить простейшим способам приёмов мяча;
- научить играть на счёт (по действующим правилам);
- научить играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Второй год обучения:

- дать представление о развитии настольного тенниса;
- научить выполнять технические приемы;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту.

Третий год обучения:

- дать представление о новейших технологиях в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);
- научить выполнять технические приемы;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту и индивидуальным способностям.

Второй год обучения:

- дать представление о развитии настольного тенниса

Воспитательные:

- формирование общественной активности,
- формирование культуры общения и поведения в коллективе,
- организация досуга детей в свободное время;
- содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых теннисистов;
- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям настольным теннисом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Развивающие:

- популяризация настольного тенниса среди населения;
- развитие интереса среди учащихся к настольному теннису;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащегося;
- развитие способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

2.2. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах

Минимальный возраст для зачисления на обучение по общеразвивающей программе «Настольный теннис» – 5 лет. Минимальная наполняемость группы- 12 человек; оптимальный количественный состав группы- 13-14 чел., максимальный количественный состав группы – 14 человек.

- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащегося;
- развитие способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно - оздоровительный	Весь период	6	12

2.3. Режим тренировочной работы

Учебный план рассчитан на 44 недели тренировочных занятий.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов при трёх разовых тренировочных занятиях в неделю.

<input type="checkbox"/> Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) – до 6 часов.
<input type="checkbox"/> Общий минимальный объем учебной нагрузки составляет 252 часа.

2.4. Основные формы занятий

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

Формы проведения занятий: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия,

медицинский контроль, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях. Расписание занятий учебной группы составляется и утверждается администрацией ДЮОЦ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

- Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них

чувство самоконтроля и творческого подхода к тренировочным занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося;

- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

2.5. Планируемые результаты

К концу 1-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:

- технику исполнения, с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками; удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими учащимися на занятии, проявлять

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:

положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
 - выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
 - вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
 - при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
 - свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
 - уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.
- При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года учащиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.

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

3. Методическая часть

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана с учётом имеющихся материалов по учебной, физкультурно - оздоровительной, методической литературе для детей. Кроме того, при обучении учащихся используются тематические электронные ресурсы, видеозаписи.

Обучение по программе направлено на организацию досуга и развитие способностей в достижении спортивных целей с любого школьного возраста. Учащиеся, начинающие обучение по данной программе, познают истоки игры и разнообразие приёмов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приёмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие даёт рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически технические и физические нормативы, учащиеся видят свой рост в мастерстве. Участие в соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный график на 2022/2023 учебный год (на 6 часов в неделю)

Год обучения	Календарный учебный график																																				Итого				Сводные данные												
	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июнь			июль			август			Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация	Каникулы		Всего											
1	01-05	06-12	13-19	20-26	27.09-03.10	04-10	11-17	18-24	25.10-31.10	01-07	08-14	15-21	22-28	29.11-05	06-12	13-19	20-26	27.12-02.01	03-09	10-16	17-23	24.01-30.01	01-06	07-13	14-20	21-27	28.03-03.04	04-10	11-17	18-24	25.04-01.05	02-08	09-15	16-22	23-29	30.05-05					06-12		13-19	20-26	27.06-03.07	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28
2	01-05	06-12	13-19	20-26	27.09-03.10	04-10	11-17	18-24	25.10-31.10	01-07	08-14	15-21	22-28	29.11-05	06-12	13-19	20-26	27.12-02.01	03-09	10-16	17-23	24.01-30.01	01-06	07-13	14-20	21-27	28.03-03.04	04-10	11-17	18-24	25.04-01.05	02-08	09-15	16-22	23-29	30.05-05	06-12	13-19	20-26	27.06-03.07	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	24	226	2	=	252
3	01-05	06-12	13-19	20-26	27.09-03.10	04-10	11-17	18-24	25.10-31.10	01-07	08-14	15-21	22-28	29.11-05	06-12	13-19	20-26	27.12-02.01	03-09	10-16	17-23	24.01-30.01	01-06	07-13	14-20	21-27	28.03-03.04	04-10	11-17	18-24	25.04-01.05	02-08	09-15	16-22	23-29	30.05-05	06-12	13-19	20-26	27.06-03.07	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	24	226	2	=	252
456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456	72	678	6	=	456			

Условные обозначения:
 А - аттестация К - Каникулы

3.2 План учебного процесса на 42 недели /на 6 часов в неделю/по образовательной программе по виду спорта "Настольный теннис»

Срок реализации программы: 3 года

№	Предметная область	1 г.об		2 г.об		3 г.об		Всего недель/ часов по программе		Формы промежуточной и итоговой аттестации
		Количество часов		Количество часов		Количество часов		итого часов	В том числе	
		Всего часов	В том числе	Всего часов	В том числе	Всего часов	В том числе			
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	24	24	72	72	собеседование
2	Общая физическая подготовка	75	75	75	75	75	75	225	225	сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	75	75	75	75	75	75	225	225	сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	76	76	76	76	76	76	225	225	мониторинг индивидуальных достижений
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2	2	2	2	6	6	Зачет
	Общее количество часов в год	252	228	252	228	24	228	753	72	681

**3.3 Календарно-тематическое планирование по
«Настольному теннису»
на 252 часа**

1 год обучения

№ За-ня-тия	Дата по плану	Фактически	Тема занятия	Ко-л-во часов	Элементы содержания
1.			Введение. История возникновения.	2	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.
2.			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.
3.			Техническая подготовка.	2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.
4.			Техническая подготовка.	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.
5.			Тактические действие.	2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
6.			Тактические действие.	2	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча.
7.			Тактические действие.	2	Передвижение игрока приставными шагами.
8.			Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
9.			Техническая подготовка.	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.
10.			Техническая подготовка.	2	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.
11.			Специальная физическая подготовка	2	Учебная игра с элементами подач.
12.			Техническая подготовка.	2	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.
13.			Общая физическая подготовка.	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.
14.			Техническая подготовка.	2	Обучение техники «срезка» мяча.
15.			Техническая подготовка.	2	Совершенствование техники срезки в игре.
16.			Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.
17.			Техническая подготовка.	2	Учебная игра с ранее изученными элементами.
18.			Общая физическая подготовка.	2	Соревнование в подгруппах.
19.			Тактическая подготовка.	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.
20.			Тактические действие.	2	Совершенствование техники постановки руки в игре расстояния до стола, высота отскока.
21.			Общая физическая подготовка.	2	Обучение техники «наката» в игре.
22.			Тактические действие.	2	Изучение вращения мяча в «накате».
23.			Тактические действие.	2	Обучение техники «наката» слева, справа.
24.			Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре.
25.			Тактика защиты.	2	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.
26.			Техническая подготовка.	2	Учебная игра по совершенствованию изученных

				элементов в игре теннис.
27.		Техническая подготовка.	2	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».
28.		Техническая подготовка.	2	Применение «подставки» в игре.
29.		Специальная физическая подготовка.	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева.
30.		Техническая подготовка.	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа
31.		Техническая подготовка.	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.
32.		Общая физическая подготовка.	2	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
33.		Тактическая подготовка.	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.
34.		Тактическая подготовка.	2	Применение элемента «подрезка» в игре.
35.		Техника нападения.	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработку на столе.
36.		Техника нападения.	2	Совершенствование изученных элементов в игре.
37.		Техника защиты.	2	Изучение технического приёма «свеча».
38.		Техника защиты.	2	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.
39.		Техника нападения.	2	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча»
40.		Техника нападения.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
41.		Техника нападения.	2	Изучение элемента «стоп-спин».
42.		Техника защиты.	2	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.
43.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре
44.		Техническая подготовка.	2	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов
45.		Общая физическая подготовка.	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
46.		Специальная физическая подготовка.	2	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.
47.		Техническая подготовка.	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом
48.		Тактическая подготовка.	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.
49.		Специальная физическая подготовка.	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
50.		Техническая подготовка.	2	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).
51.		Техническая подготовка.	2	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).
52.		Тактическая подготовка.	2	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).
53.		Техника нападения.	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).
54.		Техника Защиты.	2	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.
55.		Специальная физическая подготовка.	2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.
56.		Общая физическая подготовка.	2	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.
57.		Тактика защиты.	2	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.

58.		Тактика защиты.	2	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.
59.		Общая физическая подготовка.	2	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.
60.		Общая физическая подготовка.	2	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
61.		Общая физическая подготовка.	2	Значение психологической подготовки. Учебная игра.
62.		Специальная физическая подготовка.	2	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
63.		Тактика защиты.	2	Передвижение возле стола в игре по направлениям.
64.		Тактика нападения	2	Удар "подрезка". Учебная игра.
65.		Техническая подготовка.	2	Выполнение подачи в заданную зону стола.
66.		Тактика нападения	2	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".
67.		Тактика защиты.	2	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".
68.		Техническая подготовка.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.
69.		Техническая подготовка.	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.
70.		Общая физическая подготовка.	2	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).
71.		Техническая подготовка.	2	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).
72.		Общая физическая подготовка.	2	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).
73.		Тактическая подготовка.	2	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).
74.		Тактическая подготовка.	2	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).
75.		Тактика защиты.	2	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.
76.		Тактика защиты.	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. "накат" - "вращение".
77.		Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".
78.		Тактика нападения.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.
79.		Тактика нападения.	2	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.
80.		Тактика нападения.	2	Подача справа и слева. Учебная игра.
81.		Техническая подготовка.	2	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.
82.		Специальная физическая подготовка.	2	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".
83.		Специальная физическая подготовка.	2	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.
84.		Техническая подготовка.	2	Работа плеча, предплечья и кисти.
85.		Общая физическая подготовка.	2	Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.
86.		Техническая подготовка.	2	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.
87.		Техническая подготовка.	2	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.
88.		Специальная физическая подготовка.	2	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.

89.		Техническая подготовка.	2	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".
90.		Общая физическая подготовка.	2	Владение ракеткой и передвижения у стола.
91.		Тактическая подготовка.	2	Тактика игры атакующего. Учебная игра.
92.		Тактические действие.	2	Влияние настольного тенниса на организм.
93.		Общая физическая подготовка.	2	Тактика игры против атакующего.
94.		Тактические действие.	2	Актуальность, популярность настольного тенниса.
95.		Тактические действие.	2	Тактика игры атакующего против атакующего.
96.		Специальная физическая подготовка.	2	Особенности настольного тенниса.
97.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
98.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.
99.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
100.		Техническая подготовка.	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.
101.		Специальная физическая подготовка.	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
102.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.
103.		Техническая подготовка.	2	Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.
104.		Техническая подготовка.	2	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.
105.		Общая физическая подготовка.	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом
106.		Техническая подготовка.	2	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.
107.		Техническая подготовка.	2	Пряжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".
108.		Специальная физическая подготовка.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.
109.		Техническая подготовка.	2	Соревнование в подгруппах.
110.		Общая физическая подготовка.	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).
111.		Атестация	2	
112.		Тактическая подготовка.	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.
113.		Техника нападения.	2	Применение элемента «подрезка» в игре.
114.		Техника нападения.	2	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".
115.		Техника защиты.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.
116.		Техника защиты.	2	Тактика игры против атакующего.
117.		Техника нападения.	2	Актуальность, популярность настольного тенниса.
118.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
119.		Техническая подготовка.	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.
120.		Специальная физическая подготовка.	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.

121.		Тактическая подготовка.	2	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
122.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
123.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.
124.		Контрольные испытания.	2	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.
125.		Контрольные испытания.	2	Контрольные испытания.
126.		Контрольные испытания.	2	Игровой урок. Подведение итогов

2 год обучения

№ За н я т и я	Дата по пл а н у	Фак тиче ски	Тема занятия	Ко л- во час ов	Элементы содержания
1.			Введение. История возникновения	2	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.
2.			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.
3.			Техническая подготовка.	2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.
4.			Техническая подготовка.	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.
5.			Тактические действие.	2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
6.			Тактические действие.	2	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.
7.			Тактические действие.	2	Передвижение игрока приставными шагами.
8.			Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
9.			Техническая подготовка.	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.
10.			Техническая подготовка.	2	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.
11.			Специальная физическая подготовка	2	Учебная игра с элементами подач.
12.			Техническая подготовка.	2	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.
13.			Общая физическая подготовка.	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.
14.			Техническая подготовка.	2	Обучение техники «срезка» мяча.
15.			Техническая подготовка.	2	Совершенствование техники срезки в игре.
16.			Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.
17.			Техническая подготовка.	2	Учебная игра с ранее изученными элементами.
18.			Общая физическая подготовка.	2	Соревнование в подгруппах.
19.			Тактическая подготовка.	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.
20.			Тактические действие.	2	Совершенствование техники постановки руки в игре расстояния до стола, высота отскока.

21.		Общая физическая подготовка.	2	Обучение техники «наката» в игре.
22.		Тактические действие.	2	Изучение вращения мяча в «накате».
23.		Тактические действие.	2	Обучение техники «наката» слева, справа.
24.		Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре.
25.		Тактика защиты.	2	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.
26.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.
27.		Техническая подготовка.	2	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».
28.		Техническая подготовка.	2	Применение «подставки» в игре.
29.		Специальная физическая подготовка.	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева.
30.		Техническая подготовка.	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа
31.		Техническая подготовка.	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.
32.		Общая физическая подготовка.	2	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
33.		Тактическая подготовка.	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.
34.		Тактическая подготовка.	2	Применение элемента «подрезка» в игре.
35.		Техника нападения.	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.
36.		Техника нападения.	2	Совершенствование изученных элементов в игре.
37.		Техника защиты.	2	Изучение технического приёма «свеча».
38.		Техника защиты.	2	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.
39.		Техника нападения.	2	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча»
40.		Техника нападения.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
41.		Техника нападения.	2	Изучение элемента «стоп-спин».
42.		Техника защиты.	2	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.
43.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре
44.		Техническая подготовка.	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов
45.		Общая физическая подготовка.	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
46.		Специальная физическая подготовка.	2	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.
47.		Техническая подготовка.	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом
48.		Тактическая подготовка.	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.
49.		Специальная физическая подготовка.	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
50.		Техническая подготовка.	2	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).
51.		Техническая подготовка.	2	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).
52.		Тактическая подготовка.	2	Выполнение подачи справа накато в правую половину стола (по 10 попыток).
53.		Техника нападения.	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую

				половину стола (по 10 попыток).
54.		Техника Защиты.	2	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.
55.		Специальная физическая подготовка.	2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.
56.		Общая физическая подготовка.	2	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.
57.		Тактика защиты.	2	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.
58.		Тактика защиты.	2	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.
59.		Общая физическая подготовка.	2	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.
60.		Общая физическая подготовка.	2	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
61.		Общая физическая подготовка.	2	Значение психологической подготовки. Учебная игра.
62.		Специальная физическая подготовка.	2	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
63.		Тактика защиты.	2	Передвижение возле стола в игре по направлениям.
64.		Тактика нападения	2	Удар "подрезка". Учебная игра.
65.		Техническая подготовка.	2	Выполнение подачи в заданную зону стола.
66.		Тактика нападения	2	Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".
67.		Тактика защиты.	2	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".
68.		Техническая подготовка.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.
69.		Техническая подготовка.	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.
70.		Общая физическая подготовка.	2	Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).
71.		Техническая подготовка.	2	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).
72.		Общая физическая подготовка.	2	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).
73.		Тактическая подготовка.	2	Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).
74.		Тактическая подготовка.	2	Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).
75.		Тактика защиты.	2	Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.
76.		Тактика защиты.	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.
77.		Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".
78.		Тактика нападения.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.
79.		Тактика нападения.	2	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.
80.		Тактика нападения.	2	Подача справа и слева. Учебная игра.
81.		Техническая подготовка.	2	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.
82.		Специальная физическая подготовка	2	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".
83.		Специальная физическая подготовка	2	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.

84.		Техническая подготовка.	2	Работа плеча, предплечья и кисти.
85.		Общая физическая подготовка.	2	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.
86.		Техническая подготовка.	2	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.
87.		Техническая подготовка.	2	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.
88.		Специальная физическая подготовка.	2	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.
89.		Техническая подготовка.	2	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".
90.		Общая физическая подготовка.	2	Владение ракеткой и передвижения у стола.
91.		Тактическая подготовка.	2	Тактика игры атакующего. Учебная игра.
92.		Тактические действие.	2	Влияние настольного тенниса на организм.
93.		Общая физическая подготовка.	2	Тактика игры против атакующего.
94.		Тактические действие.	2	Актуальность, популярность настольного тенниса.
95.		Тактические действие.	2	Тактика игры атакующего против атакующего.
96.		Специальная физическая подготовка.	2	Особенности настольного тенниса.
97.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
98.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.
99.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
100.		Техническая подготовка.	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.
101.		Специальная физическая подготовка.	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
102.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра с изученными элементами.
103.		Техника нападения.	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).
104.		Техника Защиты.	2	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.
105.		Специальная физическая подготовка.	2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.
106.		Общая физическая подготовка.	2	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.
107.		Тактика защиты.	2	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.
108.		Тактика защиты.	2	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.
109.		Общая физическая подготовка.	2	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.
110.		Общая физическая подготовка.	2	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
111.		Атестация	2	
112.		Техника защиты.	2	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.
113.		Техника нападения.	2	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча»
114.		Техника нападения.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.

115.		Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".
116.		Тактика нападения.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.
117.		Тактика нападения.	2	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.
118.		Тактика нападения.	2	Подача справа и слева. Учебная игра.
119.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
120.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.
121.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
122.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
123.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.
124.		Контрольные испытания.	2	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.
125.		Контрольные испытания.	2	Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка
126.		Контрольные испытания.	2	Игровой урок. Подведение итогов.

3 год обучения

№ За ня ти я	Дата по плану	Фак тиче ски	Тема занятия	Ко л- во час ов	Элементы содержания
1.			Введение. История возникновения	2	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.
2.			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.
3.			Техническая подготовка.	2	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.
4.			Техническая подготовка.	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.
5.			Тактические действие.	2	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
6.			Тактические действие.	2	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.
7.			Тактические действие.	2	Передвижение игрока приставными шагами.
8.			Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
9.			Техническая подготовка.	2	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.
10.			Техническая подготовка.	2	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.
11.			Специальная физическая подготовка	2	Учебная игра с элементами подач.
12.			Техническая подготовка.	2	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.
13.			Общая физическая подготовка.	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.
14.			Техническая подготовка.	2	Обучение техники «срезка» мяча.

15.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование техники срезки в игре.
16.		Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.
17.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра с ранее изученными элементами.
18.		Общая физическая подготовка.	2	Соревнование в подгруппах.
19.		Тактическая подготовка.	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.
20.		Тактические действие.	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.
21.		Общая физическая подготовка.	2	Обучение техники «наката» в игре.
22.		Тактические действие.	2	Изучение вращения мяча в «накате».
23.		Тактические действие.	2	Обучение техники «наката» слева, справа.
24.		Специальная физическая подготовка.	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре.
25.		Тактика защиты.	2	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.
26.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.
27.		Техническая подготовка.	2	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».
28.		Техническая подготовка.	2	Применение «подставки» в игре.
29.		Специальная физическая подготовка.	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева.
30.		Техническая подготовка.	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа.
31.		Техническая подготовка.	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.
32.		Общая физическая подготовка.	2	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.
33.		Тактическая подготовка.	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.
34.		Тактическая подготовка.	2	Применение элемента «подрезка» в игре.
35.		Техника нападения.	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработке на столе.
36.		Техника нападения.	2	Совершенствование изученных элементов в игре.
37.		Техника защиты.	2	Изучение технического приёма «свеча».
38.		Техника защиты.	2	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.
39.		Техника нападения.	2	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».
40.		Техника нападения.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
41.		Техника нападения.	2	Изучение элемента «стоп-спин».
42.		Техника защиты.	2	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.
43.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование приёмов «топ-спин» в игре.
44.		Техническая подготовка.	2	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.
45.		Общая физическая подготовка.	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
46.		Специальная физическая подготовка.	2	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.
47.		Техническая подготовка.	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.
48.		Тактическая подготовка.	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол.

					стола.
49.		Специальная физическая подготовка.	2		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.
50.		Техническая подготовка.	2		Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).
51.		Техническая подготовка.	2		Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).
52.		Тактическая подготовка.	2		Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).
53.		Техника нападения.	2		Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).
54.		Техника Защиты.	2		Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.
55.		Специальная физическая подготовка.	2		Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.
56.		Общая физическая подготовка.	2		Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.
57.		Тактика защиты.	2		Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.
58.		Тактика защиты.	2		Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.
59.		Общая физическая подготовка.	2		Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.
60.		Общая физическая подготовка.	2		Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
61.		Общая физическая подготовка.	2		Значение психологической подготовки. Учебная игра.
62.		Специальная физическая подготовка.	2		"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
63.		Тактика защиты.	2		Передвижение возле стола в игре по направлениям.
64.		Тактика нападения	2		Удар "подрезка". Учебная игра.
65.		Техническая подготовка.	2		Выполнение подачи в заданную зону стола.
66.		Тактика нападения	2		Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".
67.		Тактика защиты.	2		Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".
68.		Техническая подготовка.	2		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.
69.		Техническая подготовка.	2		Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.
70.		Общая физическая подготовка.	2		Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).
71.		Техническая подготовка.	2		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).
72.		Общая физическая подготовка.	2		Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).
73.		Тактическая подготовка.	2		Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).
74.		Тактическая подготовка.	2		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).
75.		Тактика защиты.	2		Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.
76.		Тактика защиты.	2		Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.

77.		Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".
78.		Тактика нападения.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.
79.		Тактика нападения.	2	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.
80.		Тактика нападения.	2	Подача справа и слева. Учебная игра.
81.		Техническая подготовка.	2	Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.
82.		Специальная физическая подготовка	2	Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".
83.		Специальная физическая подготовка	2	Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.
84.		Техническая подготовка.	2	Работа плеча, предплечья и кисти.
85.		Общая физическая подготовка.	2	Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.
86.		Техническая подготовка.	2	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.
87.		Техническая подготовка.	2	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.
88.		Специальная физическая подготовка.	2	Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.
89.		Техническая подготовка.	2	Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".
90.		Общая физическая подготовка.	2	Владение ракеткой и передвижения у стола.
91.		Тактическая подготовка.	2	Тактика игры атакующего. Учебная игра.
92.		Тактические действие.	2	Влияние настольного тенниса на организм.
93.		Общая физическая подготовка.	2	Тактика игры против атакующего.
94.		Тактические действие.	2	Актуальность, популярность настольного тенниса.
95.		Тактические действие.	2	Тактика игры атакующего против атакующего.
96.		Специальная физическая подготовка.	2	Особенности настольного тенниса.
97.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
98.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.
99.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
100.		Техническая подготовка.	2	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.
101.		Специальная физическая подготовка.	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.
102.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра с изученными элементами.
103.		Техника нападения.	2	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).
104.		Техника Защиты.	2	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.
105.		Специальная физическая подготовка.	2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.
106.		Общая физическая подготовка.	2	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.
107.		Тактика защиты.	2	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.
108.		Тактика защиты.	2	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы и выполнения.

109.		Общая физическая подготовка.	2	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.
110.		Общая физическая подготовка.	2	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.
111.		Атестация	2	
112.		Техника защиты.	2	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.
113.		Техника нападения.	2	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».
114.		Техника нападения.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
115.		Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".
116.		Тактика нападения.	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.
117.		Тактика нападения.	2	Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.
118.		Тактика нападения.	2	Подача справа и слева. Учебная игра.
119.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
120.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.
121.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
122.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
123.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.
124.		Контрольные испытания.	2	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.
125.		Контрольные испытания.	2	Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка
126.		Контрольные испытания.	2	Игровой урок. Подведение итогов.
126.				
127.				
128.				
129.				
130.		Техническая подготовка.	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.
131.		Техническая подготовка.	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.
132.		Тактика защиты.	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.
133.		Тактика нападения.	2	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».
134.		Контрольные испытания.	2	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.
135.		Контрольные испытания.	2	Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка
136.		Контрольные испытания.	2	Игровой урок. Подведение итогов.

выполнение серии различных подач. Отражение подач и ударов: «накатами», «подрезками», «подставками». Игра двумя мячами «накатом» слева и справа. Ведение счёта в игре, знакомство с протоколом. Работа со счётчиками вовремя проведения матча.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Здоровье спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом. Тактика игры. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх. Самостоятельные занятия дома: имитация ударов перед зеркалом; на время.

Практические занятия: Общая физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся.

Специальная физическая подготовка. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Имитация ударов с использованием простейших тренажёров. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или

Удары на столе по сетке, на край стола, вблизи сетки, на партнёром. Игра на столе с педагогом или партнёром. Жонглирование мяча. Игра на счёт. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различных зонах. Комбинации в одиночных и парных играх.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Заключительное занятие

Беседа.

Чествование лучших спортсменов. Рекомендации по приобретению инвентаря для улучшения техники игры. Рекомендации по индивидуальным упражнениям в период летнего отдыха (отпуска).

3.5 Второй год обучения.

Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Практическое занятие. *Хатчинсон и физической подготовленности.*

Длительное удержание мяча в игре.

Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

Теоретические занятия. *История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране.*

История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Популярность настольного тенниса. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Новейшие технологии в настольном теннисе. Гигиена спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Профилактика вредных привычек. Временные ограничения и противопоказания к занятиям и соревнованиям. Влияние спорта на организм обучающихся. Травматизм в процессе занятий настольным

Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

теннисом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности

Техника и тактика игры в настольный теннис.

Теоретические занятия.

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контр нападением. Тактика в одиночных и парных встречах. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Юношеские разряды по настольному теннису. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Выполнение тактических приемов в одиночных и парных встречах.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Защита с контр нападением. Тактика в одиночных и парных встречах.

Молодёжные разряды по настольному теннису. Самостоятельные занятия.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Инструктаж по охране труда.

Практические занятия. Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача.

Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением.

3.6 Третий год обучения

Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.
Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

Практическое занятие.

Свободная игра за теннисным столом.

Овладение техническими приёмами на уровне умения и навыков.

Теоретические занятия.

Новейшие технологии в настольном теннисе (оборудование, инвентарь). Достижения теннисистов России на мировой арене. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Эстафеты. Виды приёма мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Техника и тактика игры в настольный теннис.

Теоретические занятия.

Базовая техника: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Базовая тактика: выбор тактики игры, приём мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Стили игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением. Краткие сведения о тактике игры в парных встречах. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Самостоятельные занятия настольным теннисом.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений по базовой технике: атакующие удары, подставка, срезка, накат, подрезка, подача, топ-спин, передвижение. Выполнение упражнений по базовой тактике: выбор тактики игры, приём мячей, подачи в определенные зоны стола, атака в неудобную игровую зону, выбор момента для завершающего удара. Выполнение упражнений по стилям игры: защита против защиты, защита против нападения, нападение против нападения, нападение против защиты, защита с контрнападением.

Сдача нормативов по технической и физической подготовленности.

Заключительное занятие.

Подводящие упражнения (для всех годов обучения).

Подводящие упражнения (для всех годов обучения)

Настольный теннис является сложнокоординационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы учащихся с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый занимающийся мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений:

- а) Упражнения с мячом
- б) Упражнения с мячом и ракеткой
- в) Подвижные игры с мячом

г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

- Индивидуальные
- В парах
- Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание
- Бросание
- Ловля
- Подбивание
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

- ◆ Отбивание ладонью
- Об пол правой или левой рукой.
- О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
- Внутренней или тыльной стороной ладони.
- С чередованием двух сторон ладони.
- На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
- Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
- В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..

- Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
- Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
- То же под ногой.
- Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

◆ Подбивание на ладони

- Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
- Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д.
- Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
- Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

◆ Отбивание мяча

- Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).
- Руками: ладонью, локтем, плечом.
- Ногами: лодыжкой, коленом.
- Грудью, головой, спиной.
- Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

◆ Катание мяча

- На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.

- Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).
- Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
- По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
- Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,
- Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
- Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
- Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

◆ Ловля мяча

- Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
- Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
- Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
- Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
- Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
- Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
- Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
- В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
- В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.

- Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

◆ Вращения мяча руками

- Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.
- По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
- По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
- По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
- Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
- Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой. Можно в парах.

◆ Передача мяча

- Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
- Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
- В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
- В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
- В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

◆ Удержание мяча

- В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.

- В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

◆ Касание мяча

- В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второму не терять мяч глазами и касаться его рукой в момент показа.
- В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

◆ Метание мяча

- На дальность одной и другой руками.
- Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
- Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
- Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
- Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
- Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180° , боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

◆ Бросание – ловля

- Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
- Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).

- Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
 - Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.
- ◆ Упражнения с двумя мячами
- На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
 - На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
 - На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
 - На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
 - В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
 - Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
 - Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
 - Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
 - Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
 - Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
 - Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
 - Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнес-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

Упражнения с ракеткой

- ◆ Удержание предметов на ракетке
- Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

- Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по площадке.

- То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).

- «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.

- В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.

- Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.

- В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

◆ Общеразвивающие упражнения с ракеткой

- Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.

- Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.

- То же в наклоне туловища 90° .

- Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.

- Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.

- Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над

головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.

- Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
- Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.
- Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.
- Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступить вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.
- Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

◆ Упражнения для развития моторики рук

- Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).
- Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).
- То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
- Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
- Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
- Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.
- Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Упражнения с мячом и ракеткой.

- ◆ Удержание мяча на ракетке

- Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
- То же, двигаясь боком и спиной.
- То же, бегом.
- То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
- В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.
- Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.
- «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
- «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.
- «Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

• Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.

◆ Катания мяча

- Катание мяча до линии и обратно
- То же, двигаясь правым и левым боком.
- То же, бегом.
- То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
- Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.
- Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.
- Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)

- В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.
- Катание мяча ударом справа с сопровождением.
- Катание мяча ударом слева с сопровождением.
- Катание мячей с различным отскоком и весом.
- Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30$ см до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

◆ Отбивания мяча

- Отбивание мяча об пол.
- Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.
- Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.
- Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
- Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
- Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
- Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
- Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.
- Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).
- Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
- Подбивание мяча ребром ракетки.
- Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.
- Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

◆ Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

- «Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.
- Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.
- Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.
- Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия- диагональ).
- «Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.
- Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.
- «Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.
- «Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

◆ Упражнения с двумя ракетками

- Перекладывать мячи двумя ракетками.
- Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.
- Катить два мяча двумя ракетками по прямой.
- Катить два мяча по кругу вокруг себя.
- Носить два мяча на двух ракетках.
- Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.

- Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.
- Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.
- В паре – носить мячи на ракетках.
- Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.
- Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.
- Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.
- Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

а) Концентрация на мяче.

- Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
- Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.
- Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.

б) Фиксация точки удара.

- Удары по удочке.
- Удары по мячу, закрепленному на спице.

- Удар по удочке с закрытыми глазами.
- Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).
- Игра утяжеленным мячом.
- Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.
- Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.
- Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.
- Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).
- Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

в) Сопровождение мяча.

- Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.
- Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар
- Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

- Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.
- То же с выносом ракетки вперед.
- Наброс одиночных ударов из-за спины.
- Имитация работы ног при ударе.
- Наброс одиночных ударов с руки.
- Наступать на монетку носком ноги при ударе.

- Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения с применением ударов слета

- Концентрация на мяче.
- Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».
- Вратарское упражнение.
- Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.
- Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
- Имитация по мячу на спице.
- Блокировка мячей различного размера и веса.
- Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
- Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
- Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
- Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
- Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
- Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
- Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
- Имитация удара впереди у заданной линии.
- Шаг вперед через линию при имитации удара.
- Шаг при ударе на следы.
- Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
- Выполнить удар, вернуться в исходное положение.
- Выполнение удара с набросом ракеткой.
- Выполнение удара с набросом ракеткой.

Подводящие упражнения для подачи

а) Концентрация на мяче:

- Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
- Подброс мяча вверх до отметки на стене.
- Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
- Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

б) Фиксация точки удара:

- Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
- Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
- «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
- Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

в) Закрепление движения руки.

- Метание теннисного мяча правой и левой руками.
- Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.
- Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

- Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
- Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
- Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
- Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.
- Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу - вверх закрутить его. Поймать мяч.

- Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
- Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
- Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».
- Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
- Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

- Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.
- Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.
- То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.
- Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.
- Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)
- Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.
- Катание мяча по коридору из двух канатов.
- Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.
- Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.
- Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.
- Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).
- Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.

- То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).
- То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).
- Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

- Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.
- Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5 м.
- Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.
- Игра с чередованием высоты удара: Веревочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

Способы обучения основным ударам в настольном теннисе

Для обучения группы учащихся с различным уровнем двигательного опыта целесообразно придерживаться упрощенного варианта показа техники выполнения движений. Основные удары с отскока демонстрируются на три счета, удар с лета на два, подача на три и смэш на два счета. Показ идет одновременно с объяснением. Для показа учащиеся располагаются рядами по 4-5 человек на всей площадке так, чтобы все стояли лицом к тренеру. Показ идет в зеркальном отражении, тренер демонстрирует удар левой рукой. Для более четкой демонстрации удара всем учащимся, особенно при объяснении нового материала, тренер

перемещается относительно строя занимающихся: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева.

После каждой демонстрации ударов уделяет внимание левшам. Левшей необходимо собрать вместе, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы учащихся (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а тренер демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

перемещается относительно строя занимающихся: впереди (показ удара 4-5 раз), позади (меняет место показа и разворачивает детей лицом к себе, показ удара 4-5 раз), при необходимости справа и слева.

После каждой демонстрации ударов уделяет внимание левшам. Левшей необходимо собрать вместе, наиболее способных поставить вперед, чтобы на них равнялись остальные. Первоначальный показ выполняется для основной группы учащихся (правшей), затем правши самостоятельно повторяют удар (5-10 раз), а тренер демонстрирует удар (правой рукой в зеркальном отражении) для левшей. По мере освоения техники удара, левши самостоятельно будут выполнять движения.

4.1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в настольном теннисе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах

движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в настольный теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно подавать и принимать подачи, уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приемы как на месте так и в движении, как в упрощенных условиях, так и в

условиях противоборства. Только после того как юный теннисист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 5 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте учащиеся наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте 7-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе с учащимися этого возраста педагогу рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные

на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет педагогу следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

4.2. Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм

Тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительно больше 4-х занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать педагог. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключая попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия

полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с теннисистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны педагога.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние теннисного стола и сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Педагог должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его учащиеся были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным теннисистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм теннисистами при проведении тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным

состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена теннисного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты.

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата теннисиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм теннисистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий, таких как удары по мячу с отскока и с лета в прыжках, выходы из ударов, удары над головой в прыжке, несоответствующая хватка ракетки при выполнении различных подач и ударов с отскока.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключая работу суставов и мышц теннисиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по корту с учетом выполнения рывков и резких остановок на поверхности корта;
- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хваткой ракетки;

- следить за состоянием теннисной обуви, ракетки, состоянием поверхности корта (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения тренировочных занятий и соревнований.

4.3 Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - Теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося.
 - Набивные мячи.
 - Перекладины для подтягивания в висе.
 - Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
 - Секундомер.
 - Гимнастические скамейки.
 - Теннисные столы.
 - Сетки для настольного тенниса.
 - Гимнастические маты.
 - Гимнастическая стенка.
 - Волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

5. Система контроля и зачётные требования

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и *Входной контроль* осуществляется в начале только первого года обучения в виде выполнения физических нормативов.

Текущий контроль осуществляется в середине и конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:

- представление об игре «настольный теннис»: стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, основные правила игры;
- знание технических приемов: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки; игра накатами справа по диагонали, игра накатами слева по диагонали, сочетание наката справа и слева в правый угол стола, выполнение наката справа в правый и левый углы стола, откидка слева со всей левой половины стола, сочетание откидок справа и слева по всему столу, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;
- умение играть на счёт (по действующим правилам);
- умение играть в групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие;
- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: поднимание туловища, прыжки со скакалкой одинарные, прыжок в длину с места.

Критерии оценки знаний и умений второго года обучения:

- знание истории развития настольного тенниса;
- знание и умение выполнять технические приемы: игра накатами справа

по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накатом в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола

- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места.

Критерии оценки знаний и умений третьего года обучения:

- знание новейших технологий в настольном теннисе (оборудование, инвентарь);

- умение выполнять технические приемы: игра накатами справа по диагонали; игра накатами слева по диагонали; сочетание наката справа и слева в правый угол стола; выполнение наката справа в правый и левый углы стола; игра подрезкой слева налево; игра подрезкой справа направо; откидка слева со всей левой половины стола; сочетание откидок справа и слева по всему столу; выполнение подачи справа накатом в правую половину стола; выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола;

- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: отжимание от стола; поднимание туловища; прыжки со скакалкой одинарные; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжок в длину с места.

Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮЦ

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов								
			5-8 лет			9-11 лет			12 лет		
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.
юноши											
1.	Бег 30 м	сек	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5	6,0
2.	Бег 500м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
4.	Прыжки в длину	см	145	140	135	155	150	145	165	160	155
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	14	13	12	16	15	14	18	17	16
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	7	6	5	8	7	6	9	8	7
девушки											
1.	Бег 30 м	сек	6,0	6,1	6,4	5,8	6,0	6,1	5,6	5,8	6,0
2.	Бег 500м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
4.	Прыжки в длину	см	135	130	125	145	140	135	155	150	145
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	8	7	6	9	8	7	11	10	9
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	5	4	3	6	5	4	7	6	5

Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮЦ

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов								
			13 лет			14 лет			15 лет		
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.
юноши											
1.	Бег 60 м	сек	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5	6,0
2.	Бег 1000м	сек	зачёт			зачёт			зачет		
3.	Челночный бег	сек	7,5	8,3	9,3	7,3	8,1	9,0	7,0	7,9	8,8
4.	Прыжки в длину	см	175	170	165	185	180	175	195	190	185
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	20	19	18	22	21	20	25	24	23
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	10	9	8	11	10	9	12	11	10
девушки											
1.	Бег 60 м	сек	6,0	6,1	6,4	5,8	6,0	6,1	5,6	5,8	6,0
2.	Бег 600м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	8,2	9,0	9,6	8,0	8,6	9,2	8,2	8,4	9,0
4.	Прыжки в длину	см	165	160	155	175	170	165	185	180	175
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	13	12	11	15	14	13	18	17	16
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	8	7	6	9	8	7	10	9	8

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приёма	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 и 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.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнёра. Результаты соревнований выписываются в таблицу.

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.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приёма	Кол-во ударов	оценка
1.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
2.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
4.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
5.	Игра подрезками слева налево	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
6.	Игра подрезками справа направо	10 и более от 5 до 9	Хор. Удовл.
7.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
8.	Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативы по физической подготовленности теннисистов

№ п/п	Норматив	Количество раз		
		9-11 лет	12-14 лет	15 и старше
1.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	23-26	30-40	40-50
2.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	76-94	95-127	128-140
3.	Прыжок в длину с места, см	103-152	191-215	216-240
4.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек.	25-35	55-74	75-87

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с теннисистами на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

1. Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
2. Оценки результатов выступления в соревнованиях.
3. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности теннисистов следует вести с учетом их биологического возраста, т.е. учитывать фактические возможности на данном этапе их физического развития.

Методико-биологический контроль за спортсменами производится решением двух основных задач:

1. Контроль за состоянием здоровья спортсменов.
2. Контроль за функциональным состоянием.

Методико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр, обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия) и в различных формах-

Оперативный контроль - путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях;

Текущий контроль - выявление перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсмена;

Этапный контроль - опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных теннисистов.

Основная роль в воспитательной работе отводится педагогу. Педагог должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной

составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса юных теннисистов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы педагога. К таким качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств.

Стойкость - одно из важнейших качеств, необходимых теннисистам. Для воспитания этого качества должны проводиться тренировочные занятия и соревнования, сопряженные с большими трудностями, а именно - тяжелые погодные условия, наличие сбивающих факторов, непривычное время начала занятий и т.д.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Педагог должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий по настольному теннису воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов.

Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
5. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М., 2010. – 301 с.
6. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005
7. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. – М., 2002. – 191 с.
8. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
9. Положение о правилах приема, перевода и отчисления обучающихся, приказ № 3-о от 17.01.2012.
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г.
11. Российская Федерация. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
12. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой – Л.: Лениздат, 1989. – 76 с.

13. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2009.
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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201335

Владелец Шумайлов Александр Сергеевич

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024