

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
г. Свирска» протокол № 1
«30» августа 2022 года

Утверждена приказом по
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»
№ 30
от «01» сентября 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по виду спорта настольный теннис

Адресат программы: для детей 7-18 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
С.О. Чумак,
тренер-преподаватель по настольному
теннису

Свирск, 2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования «Настольный теннис» разработана и реализуется в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» - физкультурно-спортивная. Образование осуществляется на русском языке.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в настольном теннисе, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека владению ракеткой. Когда к этой традиции подключается специалист, то процесс обучения начинает носить системный характер.

Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом посредством правильного построения обучения, но и сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Настольный теннис эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению.

Система подготовки юных теннисистов в детско-юношеских спортивных школах, повышение их мастерства от «первых шагов» до «спорта высших достижений» определяются многими факторами, одним из которых выступает рациональное построение тренировочного процесса. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки юных теннисистов, которая позволяла бы не только приобщить детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический эффект от этих занятий.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – настольный теннис для дальнейшего обучения в МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска» по виду спорта «Настольный теннис». Программный материал

имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической, подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренеру-преподавателю придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка теннисистов рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ

Отличительные особенности программы заключаются в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска» спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ) по настольному теннису для детей в возрасте 7 - 18 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) отделения настольного тенниса МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

Адресат программы: дети в возрасте 7-18 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на два года. Первый год обучения: 36 недель, 216 часов обучения. Второй год обучения: 36 недель, 216 часов обучения.

Формы и режимы занятий:

Форма обучения - **очная**.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Занятия первого года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» реализуются с 07 сентября 2022 года по 31 мая 2023 года. Занятия второго года обучения реализуются с 04 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года. Продолжительность составляет 36 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей

материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий видом спорта – настольный теннис для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники настольного тенниса.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 Объем, содержание программы

Объем программы - всего 432 часа:

Первый год обучения – 216 часов.

| Этап подготовки | Вид подготовки | Год обучения |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| | | 1 |
| Спортивно-оздоровительная группа (СО) | Общая физическая подготовка | 50 |
| | Специальная физическая подготовка | 60 |
| | Технико-тактическая подготовка | 94 |
| | Теоретическая подготовка | 6 |
| | Игровая подготовка. Соревнования | 4 |
| | Контрольные испытания | 2 |
| | Итого часов | 216 |

Второй год обучения – 216 часов.

| Этап подготовки | Вид подготовки | Год обучения |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| | | 2 |
| Спортивно-оздоровительная группа (СО) | Общая физическая подготовка | 46 |
| | Специальная физическая подготовка | 58 |
| | Технико-тактическая подготовка | 100 |
| | Теоретическая подготовка | 6 |
| | Игровая подготовка. Соревнования | 4 |
| | Контрольные испытания | 2 |
| | Итого часов | 216 |

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях настольным теннисом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного

календарного плана МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

Подготовка юных теннисистов - это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической и тактической подготовки, невозможно.

Содержание программы

1 год обучения

| № | Раздел, тема | Кол. час. |
|---|---|--------------|
| I. Теоретическая подготовка | | 6 |
| 1 | Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание. | |
| 2 | Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису | |
| II. Общефизическая подготовка | | 50 |
| 1 | Комплексы общеразвивающих физических упражнений | |
| 2 | Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости) | |
| III. Специальная физическая подготовка | | 60 |
| 1 | Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис -Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями. | |
| IV. Техничко-тактическая подготовка | | 94 |
| 2 | Приемы освоения техники игры в настольный теннис | |
| V. Игровая подготовка. Соревнования | | 4 |
| VI. Контрольные нормативы | | 2 |
| ИТОГО | | 6/216 |

2 год обучения

| № | Раздел, тема | Кол. час. |
|--------------------------------------|---|-----------|
| I. Теоретическая подготовка | | 6 |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена спортсмена. Правила распорядка. | |
| 2 | Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Правила соревнований по настольному теннису. | |
| II. Общефизическая подготовка | | 46 |
| 1 | Комплексы общеразвивающих физических упражнений | |
| 2 | Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты | |

| | | |
|---|---|--------------|
| | силы, координации, выносливости) | |
| III. Специальная физическая подготовка | | 58 |
| 1 | Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис -Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями. | |
| IV. Техничко-тактическая подготовка | | 100 |
| 2 | Приемы освоения техники игры в настольный теннис | |
| V. Игровая подготовка. Соревнования | | 4 |
| VI. Контрольные нормативы | | 2 |
| ИТОГО | | 6/216 |

Теоритическая подготовка

Под теоретической подготовкой юных теннисистов на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики избранного вида спорта. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих теннисистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

В данном разделе представлен следующий материал:

1. Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису

Содержание теоретической подготовки

| | |
|--|---|
| Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий настольным теннисом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую систему организма теннисиста. |
| Гигиенические основы занятий физической культуры и спорта. | Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. |
| Физическая культура и спорт в Российской Федерации. | Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Физическое воспитание детей и подростков. |
| Закаливание организма | Значение и способы закаливания. |
| Зарождение и основные периоды развития настольного тенниса | Периоды развития настольного тенниса в России. Основные соревнования по настольному теннису. Ведущие теннисисты России, их спортивные достижения. |
| Основы безопасности занятий настольным теннисом. | Внешние факторы спортивного травматизма. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма теннисиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма. |
| Организация и судейство соревнований по настольному теннису. | Виды и характер соревнований по настольному теннису. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Участники соревнований. Допуск спортсменов к соревнованиям. Обязанности теннисистов. |
| Уход за спортивным инвентарем | Классификация теннисных ракеток и уход за ними. Технология замены и чистки покрытия ракетки. |

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими

упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости;

Приемы и упражнения для развития ловкости:

- Усложнения выполнения стандартных упражнений:
- Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- Броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру.
- Жонглирование.

Приемы и упражнения для развития быстроты.

1. Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх;
- прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
- одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов.

2. Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки;
- запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой

Приемы и упражнения для развития силы.

1. Прыжки:

- в длину с места;
- вверх с места;
- в сторону с места;
- через гимнастическую скамейку.

2. Бег на 30, 50, 100 метров.

3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Обучающиеся должны знать:

1. Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
2. Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для игры в настольный теннис.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей физической подготовленности обучающихся.

- Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

- Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

-Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Технико-тактическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных теннисистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основной техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

- научить частями, фазам и элементам техники двигательного действия;

- сформировать общий ритм двигательного действия.

В данном разделе представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры. В программе показываются приемы освоения техники игры в настольный теннис для спортивно-оздоровительных групп.

Привыкание к мячу и ракетке:

1.1. Набивание мяча правой стороной ракетки.

1.2. Набивание мяча правой стороной ракетки с различной высотой отскока.

1.3. Набивание мяча левой стороной ракетки.

1.4. Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высотой отскока.

1.5. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки.

1.6. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высотой отскока.

1.7. Повтор упражнений 1.1 –1.6 сидя на полу или скамейке.

Данные упражнения служат для того, чтобы обучающиеся смогли привыкнуть к отскоку мяча, соразмерять силу удара и высоту отскока от ракетки, контролировать угол наклона ракетки и траекторию полета мяча.

Тактическая подготовка должна строиться на основе наблюдения и анализа соревновательной деятельности обучающихся, беседы с тренерами, теннисистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков игр в настольный теннис.

Тактическая подготовка на начальном этапе включает в себя:

1. Выбор позиции.
2. Игра в «круговую» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.
- Технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Игровая подготовка. Соревнования.

В игровой подготовке юных теннисистов имеют место следующие спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Программой «Настольный теннис» предусматривается проведение следующих соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по настольному теннису.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и настольному теннису между группами.

Кроме того, занимающиеся принимают участие в районных соревнованиях среди школьников.

Контрольные испытания

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков настольного тенниса, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки ДЮСШ, а также для определения общей физической

подготовленности по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 7-ми летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по предпрофессиональной программе по виду спорта настольный теннис.

2.2 Планируемые результаты

1 года обучения

Знать:

- историю развития настольного тенниса;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;

Владеть:

- разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

- начальными техническими навыками по виду спорта - настольный теннис.

2 года обучения

Знать:

- историю развития настольного тенниса;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

Уметь:

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- формировать мотивацию к безопасному, здоровому образу жизни;
- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;
- играть по правилам игры в настольный теннис от начала до конца.

Владеть:

- разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;
- основными приемами техники и тактики по виду спорта настольный теннис.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

1 год обучения

| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | По итогам раздела: |
|-----|--|------------------|--------|----------|----------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - | Собеседование, опрос |
| 1.1 | Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание. | 2 | 3 | - | |
| 1.2 | Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. | 2 | | | |
| 1.2 | Правила соревнований по настольному теннису | 2 | 3 | - | |

| | | | | | |
|----------|---|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| 2 | Общезафизическая подготовка (ОФП) | 50 | 2 | 48 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2.1 | Комплексы ОРУ | 20 | 1 | 19 | |
| 2.2 | Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) | 30 | 1 | 29 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 60 | 2 | 58 | |
| 3.1 | Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис -Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями. | | | | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 94 | 5 | 89 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4.1 | Выбор позиции | 16 | 1 | 15 | |
| 4.2 | Игра в «круговую» вправо и влево | 18 | 1 | 17 | |
| 4.3 | Свободная игра на столе | 18 | 1 | 17 | |
| 4.4 | Игра на счет из одной, трех партий | 20 | 1 | 19 | |
| 4.5 | Основные тактические варианты игры | 22 | 1 | 21 | |
| 5 | Игровая подготовка. Соревнования | 4 | - | 4 | Итоговый протокол соревнований |
| 6 | Контрольно-переводные нормативы | 2 | - | 2 | Сдача КПП |
| | Итого: | 216 | 15 | 201 | |

2 год обучения

| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | По итогам раздела: |
|----------|--|------------------|----------|-----------|--------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | - | Собеседование, опрос |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила распорядка. | 2 | 2 | - | |
| 1.2 | Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена. личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание. | 2 | 2 | - | |
| 1.3 | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису | 2 | 2 | - | |
| 2 | Общезафизическая подготовка (ОФП) | 46 | 2 | 44 | Выполнение нормативов по |

| | | | | | |
|----------|---|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| | | | | | ОФП |
| 2.1 | Комплексы ОРУ | 14 | 1 | 13 | |
| 2.2 | Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) | 32 | 1 | 31 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 58 | 2 | 56 | |
| 3.1 | Имитационные упражнения для освоения игры в настольный теннис -Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести; -Упражнения для развития игровой ловкости; -Упражнения для развития специальной выносливости; -Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -Упражнения с отягощениями. | | | | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 100 | 8 | 92 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4.1 | Выбор позиции | 8 | 1 | 7 | |
| 4.2 | Удар справа, удар слева. | 10 | 1 | 9 | |
| 4.3 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 10 | 1 | 7 | |
| 4.4 | Тактические приёмы и комбинации. | 10 | 1 | 9 | |
| 4.5 | Игра в «круговую» вправо и влево | 14 | 1 | 13 | |
| 4.6 | Свободная игра на столе | 12 | 1 | 9 | |
| 4.7 | Игра на счет из одной, трех партий | 20 | 1 | 19 | |
| 4.8 | Основные тактические варианты игры | 16 | 1 | 9 | |
| 5 | Игровая подготовка. Соревнования | 4 | - | 4 | Итоговый протокол соревнований |
| 6 | Контрольно-переводные нормативы | 2 | - | 2 | Сдача КПН |
| | Итого: | 216 | 18 | 198 | |

3.2 Календарный учебный график

1 год обучения

| № | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего часов |
|---|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------------|
| 1 | Теоритическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 6 |
| 2 | Общезначительная физическая подготовка | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 50 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 60 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 8 | 9 | 10 | 10 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 94 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 5 | Игровая подготовка. Соревнования | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 4 |
| 6 | Контрольные нормативы | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 |
| | Всего | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

2 год обучения

| № | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего часов |
|---|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------------|
| 1 | Теоритическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 6 |
| 2 | Общесфизическая подготовка | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 46 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 58 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 100 |
| 5 | Игровая подготовка. Соревнования | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 4 |
| 6 | Контрольные нормативы | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 2 |
| | Всего | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

3.3 Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в

конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования

Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

3.4 Методические материалы

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества. В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий настольным теннисом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации

дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - не более 2 часов.

Методические принципы.

Как и в других видах, учебно- тренировочное занятие в настольном теннисе строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

В процессе предварительной подготовки не следует спешить с узкой спортивной специализацией. Правильным будет предоставление начинающему теннисисту возможности попробовать свои силы в различных дисциплинах и только после этого определить вид будущей специализации.

Идеальной формой организации тренировки на предварительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений избранного вида спорта. Перед обучающимся ребенком не должна ставиться задача - добиться высоких спортивных результатов. Ретроспективный анализ подготовки многих выдающихся спортсменов в разных видах спорта свидетельствует, что занятия в течение первых двух - трех лет носили у них выраженный оздоровительный характер на основе широкого использования элементов различных видов спорта, при этом предпочтение отдавалось игровому методу.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

На этапе предварительной подготовки еще не сложилась характерная для последующих этапов структура годичного цикла. Основу подготовки составляет длительный подготовительный период, состоящий из относительно стандартных микроциклов, содержание которых может изменяться в зависимости от условий подготовки. Недельный микроцикл состоит, обычно, из 3-х учебно-тренировочных занятий продолжительностью до 90 минут каждое. Суммарный объем работы в год обычно от 250 до 312 часов. Продолжительность этапа предварительной подготовки обычно составляет 1-2 года и зависит от возраста начала занятий спортом.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детско-юношеские спортивные школы.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. 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.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение основным техническим приемам в настольном теннисе

начинается с создания представления о них и их пространственно-временных параметрах. 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 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 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 тренировочном процессе.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся

рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно- конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного

барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и

заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах

спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз»:

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую

подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
 - упражнения, направленные на развитие быстроты;
 - упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
 - упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.
- Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.
- *Заключительная часть* учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.
 - Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Бег на 1000 м.(500 м.). проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде ”Приготовиться!” учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50x50x100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде ”Марш!“ учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии ”старт-финиш“, кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии ”старт-финиш“ и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся

| Определяемые способности | Контрольные упражнения | Возраст | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень |
|--------------------------|------------------------|------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | | | юноши | | | девушки | | |
| скоростные | Бег 30 м/с | 7-10 лет | 7.5- 6.6 | 7.3-5.6 | 5,6и ниже | 7.6-6.6 | 7,5-5.6 | 5,8и ниже |
| | | 11-15 лет | 6.3-5.5 | 5.0-4.5 | 6.4 и ниже | 6.4-6.0 | 6.3-5.3 | 5.0 и ниже |
| | | 16-17 лет | 5.2-5.1 | 5.0-4.7 | 4.4 и ниже | 6.1 и ниже | 5.9-5.3 | 4.8 и ниже |
| Координационные | Челночный бег 3x10м,с | 7лет-10лет | 11,2-9.9 | 10,0-9,0 | 9.9 и ниже | 11.7-10.4 | 10.7-9.5 | 9.7 и ниже |
| | | 11-15 лет | 9.7-8.6 | 9.3-8.0 | 8.3 и ниже | 10.0-9.7 | 9.6-8.8 | 8.8 и ниже |
| | | 16-17 лет | 8.2-8.1 | 8.0-7.5 | 7.3 и ниже | 9.7-9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 и ниже |
| скоростно-силовые | Прыжок в длину с/м,,мс | 7-10 лет | 100-130 | 140-160 | 165 и выше | 90-120 | 125-155 | 155 и выше |
| | | 11-15 лет | 145-175 | 165-205 | 200 и выше | 130-155 | 155-185 | 190 и выше |
| | | 16-17 лет | 180-190 | 195-220 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| выносливость | бег 500 м (мин) | 7-10 лет | Без учета времени | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-------------|
| | | 11-15 лет | 2.50-2.15 | 2.30-2.00 | 2.15-1.50 | 3.00-2.25 | 2.35-2.15 | 2.20-2.00 |
| | | 16-17 лет | 2.00 | 1.40 | 1.30 | 2.50 | 2.20 | 2.10 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 7-10 лет | 1 -2 | 3-6 | 9,0 и выше | 2 -3 | 6-10 | 12,5 и выше |
| | | 11-15 лет | 2-4 | 6-10 | 10 и выше | 4-7 | 8-14 | 15 и выше |
| | | 16-17 лет | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-17 | 20 и выше |
| силовые | подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз. | 7-10 лет | 1 | 2-4 | 4 и выше | 2 -4 | 4-13 | 12 и выше |
| | | 11-15 лет | 1-3 | 4-7 | 6 и выше | 4-5 | 10-15 | 16 и выше |
| | | 16-17 лет | 4-5 | 8-10 | 11 и выше | 6 | 13-15 | 18 и выше |

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (не менее 15 раз) | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (не менее 15 раз) |
| | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи

контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

4. Иные компоненты

4.1 Условия реализации программы

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Для занятий требуется: спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 2 штуки
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

4.2 Список литературы

1. Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1980.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П.

- Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
 6. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
 7. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
 8. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
 9. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
 10. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.
 11. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
 12. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
 13. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. [alfawebstudio.ru» tabletennis /tennis.html](http://alfawebstudio.ru/tabletennis/tennis.html)
2. ttsport.ru
3. vistasport.ru

4.3 Календарный учебно-тематический план

1 год обучения

| № | Нед. | Дата план | Дата фактическая | тема | Кол-во часов (академ) | примечание |
|----|------|------------|------------------|--|-----------------------|------------|
| 1 | 1 | 07.09.2022 | | Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание. | 2 | |
| 2 | | 09.09.2022 | | Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису | 2 | |
| 3 | 2 | 12.09.2022 | | Комплекс ОРУ | 2 | |
| 4 | | 14.09.2022 | | Строевые упражнения | 2 | |
| 5 | | 16.09.2022 | | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 2 | |
| 6 | 3 | 19.09.2022 | | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 2 | |
| 7 | | 21.09.2022 | | Упражнения для шеи и туловища | 2 | |
| 8 | | 23.09.2022 | | Упражнения для всех групп мышц | 2 | |
| 9 | 4 | 26.09.2022 | | Упражнения для развития силы | 2 | |
| 10 | | 28.09.2022 | | Упражнения для развития быстроты | 2 | |
| 11 | | 30.09.2022 | | Упражнения для развития ловкости | 2 | |
| 12 | 5 | 03.10.2022 | | Усложнения выполнения стандартных упражнений: | 2 | |
| 13 | | 05.10.2022 | | Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях) | 2 | |
| 14 | | 07.10.2022 | | Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища | 2 | |
| 15 | 6 | 10.10.2022 | | Выполнение привычных упражнений из непривычных положений | 2 | |
| 16 | | 12.10.2022 | | Привыкание к мячу и ракетке | 2 | |
| 17 | | 14.10.2022 | | Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока | 2 | |
| 18 | 7 | 17.10.2022 | | Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока | 2 | |
| 19 | | 19.10.2022 | | Привыкание к мячу и ракетке. Хват ракетки | 2 | |
| 20 | | 21.10.2022 | | Привыкание к мячу и ракетке. Держание ракетки | 2 | |
| 21 | 8 | 24.10.2022 | | Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват. | 2 | |
| 22 | | 26.10.2022 | | Привыкание к мячу и ракетке. Набивание мяча на ракетке. | 2 | |
| 23 | | 28.10.2022 | | Набивание мяча правой стороной ракетки | 2 | |
| 24 | 9 | 31.10.2022 | | Набивание мяча левой стороной ракетки | 2 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|--|---|---|--|
| 25 | | 02.11.2022 | | Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высоты отскока | 2 | |
| 26 | | 04.11.2022 | | Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высоты отскока | 2 | |
| 27 | 10 | 07.11.2022 | | Набивание мяча левой стороной ракетки сидя на полу или на скамейке | 2 | |
| 28 | | 09.11.2022 | | Набивание мяча на ракетке. | 2 | |
| 29 | | 11.11.2022 | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 30 | 11 | 14.11.2022 | | Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары. | 2 | |
| 31 | | 16.11.2022 | | Тактическая подготовка: выбор позиции. | 2 | |
| 32 | | 18.11.2022 | | Тактическая подготовка: свободная игра на столе. | 2 | |
| 33 | 12 | 21.11.2022 | | Тактическая подготовка: свободная игра на столе. | 2 | |
| 34 | | 23.11.2022 | | Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий. | 2 | |
| 34 | | 25.11.2022 | | Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий. | 2 | |
| 36 | 13 | 28.11.2022 | | Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры. | 2 | |
| 37 | | 30.11.2022 | | Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры. | 2 | |
| 38 | | 02.12.2022 | | Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траекторию полета мяча. | 2 | |
| 39 | 14 | 05.12.2022 | | Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траекторию полета мяча. | 2 | |
| 40 | | 07.12.2022 | | Тактическая подготовка: соразмерность силы удара и высоты отскока от ракетки. | 2 | |
| 41 | | 09.12.2022 | | Инструктаж по ТБ | 2 | |
| 42 | 15 | 12.12.2022 | | Подачи мяча прямым ударом | 2 | |
| 43 | | 14.12.2022 | | Подачи мяча прямым ударом | 2 | |
| 44 | | 16.12.2022 | | Подачи мяча «маятник»; | 2 | |
| 45 | 16 | 19.12.2022 | | Подачи мяча «маятник»; | 2 | |
| 46 | | 21.12.2022 | | Подачи мяча «всере»; | 2 | |
| 47 | | 23.12.2022 | | Подачи мяча «всере»; | 2 | |
| 48 | 17 | 26.12.2022 | | Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: | 2 | |
| 49 | | 28.12.2022 | | Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: | 2 | |
| 50 | | 30.12.2022 | | Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: | 2 | |
| 51 | 18 | 09.01.2023 | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 52 | | 11.01.2023 | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 53 | | 13.01.2023 | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|--|--|---|--|
| 54 | 19 | 16.01.2023 | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 55 | | 18.01.2023 | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 56 | | 20.01.2023 | | Круговая тренировка | 2 | |
| 57 | 20 | 23.01.2023 | | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии | 2 | |
| 58 | | 25.01.2023 | | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии | 2 | |
| 59 | | 27.01.2023 | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 60 | 21 | 30.01.2023 | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 61 | | 01.02.2023 | | Подачи мяча. | 2 | |
| 62 | | 03.02.2023 | | Подачи мяча. | 2 | |
| 63 | | 04.02.2023 | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 64 | 22 | 06.02.2023 | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 65 | | 08.02.2023 | | Тактика игры по средствам ведения игры | 2 | |
| 66 | | 10.02.2023 | | Жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста | 2 | |
| 68 | 23 | 13.02.2023 | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 68 | | 15.02.2023 | | Многократное повторение накатов, подрезок, подач. | 2 | |
| 69 | | 17.02.2023 | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 70 | 24 | 20.02.2023 | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 71 | | 22.02.2023 | | Отработка: подставка слева + атакующий удар справа. | 2 | |
| 72 | | 24.02.2023 | | Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. | 2 | |
| 73 | 25 | 27.02.2023 | | Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. | 2 | |
| 74 | | 01.03.2023 | | Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию | 2 | |
| 75 | | 03.03.2023 | | Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево. | 2 | |

| | | | | | | |
|----|----|------------|--|--|---|--|
| 76 | 26 | 06.03.2023 | | Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю. | 2 | |
| 77 | | 08.03.2023 | | Совершенствование подач и их приема: -подача вправо с нижним боковым вращением, -прием срезкой подачи по нижнебоковой половине мяча | 2 | |
| 78 | | 10.03.2023 | | Основные тактические комбинации | 2 | |
| 79 | 27 | 13.03.2023 | | Основные тактические комбинации | 2 | |
| 80 | | 15.03.2023 | | Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка) | 2 | |
| 81 | | 17.03.2023 | | Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка) | 2 | |
| 82 | 28 | 20.03.2023 | | Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой. | 2 | |
| 83 | | 22.03.2023 | | Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой. | 2 | |
| 84 | | 24.03.2023 | | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии | 2 | |
| 85 | 29 | 27.03.2023 | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 86 | | 29.03.2023 | | Многократное повторение накатов, подрезок, подач. | 2 | |
| 87 | | 31.03.2023 | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 88 | 30 | 03.04.2023 | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 89 | | 05.04.2023 | | Отработка: подставка слева + атакующий удар справа. | 2 | |
| 90 | | 07.04.2023 | | Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. | 2 | |
| 91 | 31 | 10.04.2023 | | Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. | 2 | |
| 92 | | 12.04.2023 | | Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|----|------------|--|--|---|--|
| | | | | начало атаки по заданию | | |
| 93 | | 14.04.2023 | | Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево. | 2 | |
| 94 | 32 | 17.04.2023 | | Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю. | 2 | |
| 95 | | 19.04.2023 | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 96 | | 21.04.2023 | | Многократное повторение накатов, подрезок, подач. | 2 | |
| 97 | 33 | 24.04.2023 | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 98 | | 26.04.2023 | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 99 | | 28.04.2023 | | Отработка: подставка слева + атакующий удар справа. | 2 | |
| 100 | 34 | 01.05.2023 | | Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. | 2 | |
| 101 | | 03.05.2023 | | Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. | 2 | |
| 102 | | 05.05.2023 | | Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию | 2 | |
| 103 | 35 | 08.05.2023 | | Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево. | 2 | |
| 104 | | 10.05.2023 | | Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю. | 2 | |
| 105 | | 12.05.2023 | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 106 | 36 | 15.05.2023 | | Многократное повторение накатов, | 2 | |

| | | | | | | |
|-----|--|------------|--|---|---|--|
| | | | | подрезок, подач. | | |
| 107 | | 17.05.2023 | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 108 | | 19.05.2023 | | Контрольные испытания. | 2 | |

2 год обучения

| № | Нед. | Дата план | Дата фактическая | тема | Кол-во часов (академ) | примечание |
|----|------|-----------|------------------|--|-----------------------|------------|
| 1 | 1 | | | Влияние физических упражнений на строение функции организма человека. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание. | 2 | |
| 2 | | | | Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила соревнований по настольному теннису | 2 | |
| 3 | 2 | | | Комплекс ОРУ | 2 | |
| 4 | | | | Строевые упражнения | 2 | |
| 5 | | | | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 2 | |
| 6 | 3 | | | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава | 2 | |
| 7 | | | | Упражнения для шеи и туловища | 2 | |
| 8 | | | | Упражнения для всех групп мышц | 2 | |
| 9 | 4 | | | Упражнения для развития силы | 2 | |
| 10 | | | | Упражнения для развития быстроты | 2 | |
| 11 | | | | Упражнения для развития ловкости | 2 | |
| 12 | 5 | | | Усложнения выполнения стандартных упражнений: | 2 | |
| 13 | | | | Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях) | 2 | |
| 14 | | | | Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища | 2 | |
| 15 | 6 | | | Выполнение привычных упражнений из непривычных положений | 2 | |
| 16 | | | | Привыкание к мячу и ракетке | 2 | |
| 17 | | | | Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока | 2 | |
| 18 | 7 | | | Привыкание к мячу и ракетке. Стойка игрока | 2 | |
| 19 | | | | Привыкание к мячу и ракетке. Хват ракетки | 2 | |
| 20 | | | | Привыкание к мячу и ракетке. Держание ракетки | 2 | |

| | | | | | |
|----|----|--|---|---|--|
| 21 | 8 | | Способы хватов ракетки. Горизонтальный хват. | 2 | |
| 22 | | | Привыкание к мячу и ракетке. Набивание мяча на ракетке. | 2 | |
| 23 | | | Набивание мяча правой стороной ракетки | 2 | |
| 24 | 9 | | Набивание мяча левой стороной ракетки | 2 | |
| 25 | | | Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высоты отскока | 2 | |
| 26 | | | Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высоты отскока | 2 | |
| 27 | 10 | | Набивание мяча левой стороной ракетки сидя на полу или на скамейке | 2 | |
| 28 | | | Набивание мяча на ракетке. | 2 | |
| 29 | | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 30 | 11 | | Атакующие удары. Промежуточные удары. Защитные удары. | 2 | |
| 31 | | | Тактическая подготовка: выбор позиции. | 2 | |
| 32 | | | Тактическая подготовка: свободная игра на столе. | 2 | |
| 33 | 12 | | Тактическая подготовка: свободная игра на столе. | 2 | |
| 34 | | | Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий. | 2 | |
| 34 | | | Тактическая подготовка: игра на счет из одной, трех партий. | 2 | |
| 36 | 13 | | Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры. | 2 | |
| 37 | | | Тактическая подготовка: основные тактические варианты игры. | 2 | |
| 38 | | | Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траекторию полета мяча. | 2 | |
| 39 | 14 | | Тактическая подготовка: контроль угла наклона ракетки и траекторию полета мяча. | 2 | |
| 40 | | | Тактическая подготовка: соразмерность силы удара и высоты отскока от ракетки. | 2 | |
| 41 | | | Инструктаж по ТБ | 2 | |
| 42 | 15 | | Подачи мяча прямым ударом | 2 | |
| 43 | | | Подачи мяча прямым ударом | 2 | |
| 44 | | | Подачи мяча «маятник»; | 2 | |
| 45 | 16 | | Подачи мяча «маятник»; | 2 | |
| 46 | | | Подачи мяча «всеер»; | 2 | |
| 47 | | | Подачи мяча «всеер»; | 2 | |
| 48 | 17 | | Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: | 2 | |
| 49 | | | Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: | 2 | |
| 50 | | | Подачи мяча «челнок»; по траектории и длине полета мяча, направлению вращения: | 2 | |

| | | | | | | |
|----|----|--|--|--|---|--|
| 51 | 18 | | | Техника игры «Один против всех | 2 | |
| 52 | | | | Техника игры «Один против всех | 2 | |
| 53 | | | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 54 | 19 | | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 55 | | | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 56 | | | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 57 | 20 | | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 58 | | | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 59 | | | | Круговая тренировка | 2 | |
| 60 | 21 | | | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии | 2 | |
| 61 | | | | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии | 2 | |
| 62 | | | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 63 | 22 | | | Тактическая подготовка: тактика игры с разными противниками | 2 | |
| 64 | | | | Подачи мяча. | 2 | |
| 65 | | | | Подачи мяча. | 2 | |
| 66 | | | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 67 | 23 | | | Техника игры «Один против всех с перебежками» | 2 | |
| 68 | | | | Тактика игры по средствам ведения игры | 2 | |
| 69 | | | | Жонглирование теннисным мячом - передвижения теннисиста | 2 | |
| 70 | 24 | | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 71 | | | | Многократное повторение накатов, подрезок, подач. | 2 | |
| 72 | | | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 73 | 25 | | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 74 | | | | Отработка: подставка слева + атакующий удар справа. | 2 | |
| 75 | | | | Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. | 2 | |
| 76 | 26 | | | Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. | 2 | |

| | | | | | | |
|----|----|--|--|---|---|--|
| 77 | | | | Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию | 2 | |
| 78 | | | | Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево. | 2 | |
| 79 | 27 | | | Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю. | 2 | |
| 80 | | | | Совершенствование подач и их приема: -подача вправо с нижним боковым вращением, -прием срезкой подачи по нижнебоковой половине мяча | 2 | |
| 81 | | | | Основные тактические комбинации | 2 | |
| 82 | 28 | | | Основные тактические комбинации | 2 | |
| 83 | | | | Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка) | 2 | |
| 84 | | | | Отработка игровых комбинаций: -подача с верхним вращением - нападающий удар (накат), -подача с нижним вращением – защитный удар (срезка) | 2 | |
| 85 | 29 | | | Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой. | 2 | |
| 86 | | | | Игра с партнером накатом справа по диагонали, слева по прямой. | 2 | |
| 87 | | | | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии | 2 | |
| 88 | 30 | | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | |
| 89 | | | | Многократное повторение накатов, подрезок, подач. | 2 | |
| 90 | | | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | 2 | |
| 91 | 31 | | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | | |
| 92 | | | | Отработка: подставка слева + атакующий удар справа. | | |
| 93 | | | | Отработка срезка + накат, атакующий удар | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|--|--|--|--|
| | | | | из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. | | |
| 94 | 32 | | | Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. | | |
| 95 | | | | Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию | | |
| 96 | | | | Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево. | | |
| 97 | 33 | | | Совершенствование подач и их приема: -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю. | | |
| 98 | | | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | | |
| 99 | | | | Многократное повторение накатов, подрезок, подач. | | |
| 100 | 34 | | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | | |
| 101 | | | | Отработка подач с верхним вращением, удары слева, справа. Отработка подач с нижним вращением, защитные удары слева | | |
| 102 | | | | Отработка: подставка слева + атакующий удар справа. | | |
| 103 | 35 | | | Отработка срезка + накат, атакующий удар из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева. | | |
| 104 | | | | Совершенствование техники выполнения быстрого наката справа-направо с небольшим передвижением вдоль стола. | | |
| 105 | | | | Совершенствование подач и их приема: -слева по прямой, -срезка справа вправо, -индивидуальный технический прием начало атаки по заданию | | |
| 106 | 36 | | | Совершенствование начала атаки с подрезки: -срезка слева в левый угол стола; -возврат мяча срезкой слева влево; -начало атаки справа влево. | | |
| 107 | | | | Совершенствование подач и их приема: | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> -подача влево с верхнебоковым вращением, -активный прием подачи по верхнебоковой половине мяча, -индивидуальный технический прием по соответствующему стилю. | | |
| 108 | | | | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | | |

