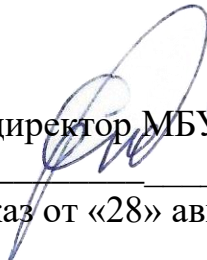



КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
приказ от «28» августа 2023 № 1


УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ № 2
Р.Ю. Старостин
приказ от «28» августа 2023 № 104



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Вера Анатольевна Щегрова,
тренер-преподаватель

Рецензент:
Жанна Анатольевна Баранова,
заместитель директора по УВР
МБУДО «Спортивная школа № 2»

Тамбов, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Вера Анатольевна Щегрова- тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018, №196; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип	модифицированная
4.5. Вид	общеразвивающая
4.6. Возрастная категория обучающихся	7-14 лет
4.7. Продолжительность обучения	9 месяцев

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы.

Занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей, употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, здоровью.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей, материально-технические условия, для реализации которых имеются только на базе МБУДО ДЮСШ № 2.

Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия настольного тенниса содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что вовлечение детей в настольный теннис способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия настольным теннисом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

Отличительные особенности. В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области настольного тенниса.

Адресат программы.

Программа адресована детям 7-14 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как настольный теннис, либо по результатам обучения по данной программе, изберут иную спортивную специализацию.

В возрасте 7 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 дети 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 тренера.

В возрасте 8-10 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 11-14 лет значительно изменяются весоростовые 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 со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 7-14 лет, желающих заниматься настольным теннисом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы – 152 час. Учебный план рассчитан на 38 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Для учащихся 7 лет – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45);

Для учащихся 8-14 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом.

Программа включает в себя следующие разделы: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая специальная физическая подготовка», «Общая специальная подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Развитие творческого мышления».

Формы организации образовательного процесса:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия.

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами настольного тенниса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

образовательные:

формирование системы теоретических знаний о настольном теннисе;

овладение основами техники выполнения физических упражнений;

овладение основными техническими приемами настольного тенниса;

овладение основами тактики настольного тенниса;

изучение правил соревнований настольного тенниса

развивающие:

развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;

развитие основ специальных физических качеств (быстроты реакции, чувства мяча);

развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность;

формирование потребностей в самопознании, саморазвитии;

развитие мотивации к занятиям настольного тенниса;

воспитательные:

формирование у учащихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, патриотизма;

воспитание морально-волевых и нравственных качеств.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
I.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	18	18		Тест-опрос
1.1.	История развития настольного тенниса	2	2		
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2		
1.3.	Правила игры в настольный теннис	3	3		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3		
1.7.	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	2	2		
1.8.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		

II.	Раздел. Общая физическая подготовка	38		38	Тестирование
2.1.	Беговые упражнения	8		8	
2.2.	Общие развивающие упражнения в ходьбе	4		4	
2.3.	Общие развивающие упражнения у столов	4		4	
2.4.	Прыжковые упражнения	6		6	
2.5.	Силовые упражнения	4		4	
2.6.	Подвижные игры	6		6	
2.7.	Спортивные игры	6		6	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	12		12	Тестирование
3.1.	Упражнения для развития быстроты реакции	2		2	
3.2.	Упражнения для развития чувства мяча	2		2	
3.3.	Упражнения для развития быстроты ударных движений	2		2	
3.4.	Упражнения для развития быстроты передвижений	2		2	
3.5.	Упражнения на развитие ловкости	2		2	
3.6.	Упражнения на развитие координации движений	2		2	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	46		46	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Хватка ракетки, жонглирование мячом	4		4	
4.2.	Толчок, откидка	4		4	
4.3.	Накат	8		8	
4.4.	Подрезка	8		8	
4.5.	Подача, прием подачи	5		5	
4.6.	Передвижения	5		5	
4.7.	Тактические комбинации для отработки элементов техники	8		8	
4.8.	Подачи	4		4	
V.	Раздел. Развитие творческого мышления	30		30	
	Игровая подготовка	20		20	
5.1.	Групповые игры	8		8	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5.2.	Игры разученными ударами	7		7	
5.3.	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	5		5	
	Соревновательная подготовка	10		10	Соревнование
5.4.	Игры на счет разученными ударами	5		5	
5.5.	Игры на счет со сменой партнера	5		5	
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
	ВСЕГО ЧАСОВ	152	19	133	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика: входная диагностика–оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «История развития настольного тенниса»

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Тема 1.2. «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»

Теория. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 1.3. «Правила игры в настольный теннис»

Теория. Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города, школы.

Тема 1.4. «Основы спортивной подготовки»

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 1.5. «Гигиенические знания, умения, навыки»

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к

питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.6. «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»

Теория. Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Тема 1.7. «Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису»

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 1.8. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»

Теория. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Беговые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Тема 2.2. Общие развивающие упражнения в ходьбе

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; выпадами; семенящий шаг с ориентирами; ходьба в приседе, полуприседе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по ориентирам (по линиям, т.е. разметке спортивного зала, по разметке в виде расположенных равномерно/неравномерно геометрических фигур, точек и др.); ходьба с захлестыванием голени; ходьба; приставными шагами; по уменьшенной опоре; переступанием через предметы; по кубам, скамейкам; с изменением направления. Ходьба перекрестными шагами; ходьба приставными шагами правым, левым боком; ходьба спиной вперед; ходьба с

чередованием длины шага. Перекат с пятки с подъемом на переднюю часть стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба в полунаклоне. Ходьба с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка. Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Тема 2.3. Общие развивающие упражнения у столов

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.

Тема 2.4. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по треугольнику или квадрату; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); «кенгуру»; прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.5. Силовые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

Практика: упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

Тема 2.6. Подвижные игры

Теория: Значение подвижных игр. Правила проведения подвижных игр.

Практика:

Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Тема 2.7. Спортивные игры

Теория: Значение спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка, правила соревнований.

Практика: баскетбол, волейбол, футбол, лапта, пионербол.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для развития быстроты реакции

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Одиночные упражнения с мячами. Парные упражнения с мячами. Упражнения в тройках с мячами. Игровые упражнения у стола.

Тема 3.2. Упражнения для развития чувства мяча

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на чувство мяча и ракетки на месте и в движении. Упражнения на ловлю мяча ракеткой. Упражнения жонглирования мяча ракеткой в движении. Упражнения с ракеткой и мячом и стенку. Упражнения в парах ракетками с одним мячом.

Тема 3.3. Упражнения для развития быстроты ударных движений

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

Тема 3.4. Упражнения для развития быстроты передвижений

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Тема 3.5. Упражнения на развитие ловкости

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения в упрощенных условиях (задания состояются из сочетания двух-трех различных упражнений). Упражнения в усложненных условиях (изменения заданий, упражнений, движений). Упражнения с предметами. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 3.6. Упражнения на развитие координации движений

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Прыжковые упражнения. Комбинированные упражнения (на месте - в движении). Прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Хватка ракетки. Жонглирование мячом

Теория. Понятие «техника настольного тенниса». Инвентарь настольного тенниса. Хватка ракетки. Техника выполнения упражнений с мячом и ракеткой.

Практика. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Эстафеты, игры с ракеткой. Упражнения с мячом и ракеткой.

Тема 4.2. Толчок, откидка

Теория. Техника выполнения толчка, откидки.

Практика. Освоение техники выполнения толчка, откидки. Освоение передвижения влево-вправо, при выполнении ударов.

Тема 4.3. Накат

Теория. Техника выполнения наката справа, наката слева.

Практика. Освоение техники выполнения наката слева, наката справа. Техника выполнения наката слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой.

Тема 4.4. Подрезка

Теория. Техника выполнения подрезки слева, подрезки справа.

Практика. Освоение техники подрезки слева, подрезки справа. Техника выполнения подрезки слева, справа в передвижении по диагонали, по прямой с низкой траекторией и стабильно.

Тема 4.5. Поддача. Прием подачи

Теория. Техника выполнения подач.

Практика. Освоение техники выполнения подачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Обучение приему подачи.

Тема 4.6. Передвижения

Теория. Техника выполнения одношажным, скользящим и попеременным способом передвижения.

Практика. Выполнение и применение в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения. Имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева. Свободная игра ударами на столе.

Тема 4.7. Тактические комбинации для отработки элементов техники

Теория. Понятие «тактика в настольном теннисе».

Практика. Тактические комбинации для отработки элементов техники:

игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тема 4.8. Поддачи

Теория. Техника выполнения подачи слева, справа толчком, накатом слева справа, подрезкой слева, справа. Прием подачи. Поддачи с различным направлением и вращением мяча при сходных формах ударного движения.

Практика. Выполнение подач разными ударами.

Раздел V. Развитие творческого мышления.

Игровая подготовка

Тема 5.1. Групповые игры

Теория. Правила проведения групповых игр.

Практика. Игры: «Круговая», «Дворник», «Круговая - с тренером» «Один против всех», и др.; подвижные игры с мячом или несколькими мячами; спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

Тема 5.2. Игры разученными ударами

Практика. Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий; игра накатом; игра подрезкой.

Тема 5.3. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей

Практика. Игры со всего стола с коротких и длинных мячей; игры со сменой партнера.

Соревновательная подготовка

Тема 5.4. Игры на счет разученными ударами.

Теория. Понятие «соревнования» в настольном теннисе. Правила соревнований.

Практика. Игры на счет накатом, подрезкой.

Тема 5.5. Игры на счет со сменой партнера

Практика. Игры на счет со сменой партнера накатом, подрезкой.

Итоговое занятие

Практика. Соревнование.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся:

получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

у учащихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;

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

получат начальные навыки игры в настольный теннис.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 38.

Количество учебных дней – 76/152.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Таблица 2

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по настольному теннису

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Теннисный стол	комплект	8
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	20
3	Мяч для настольного тенниса	штук	40
4	Скамейка гимнастическая	штук	4
5	Стенка гимнастическая	штук	4
6	Скакалка	штук	20
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Мяч для большого тенниса	штук	20

Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <http://www.ttw.ru>

2. <http://www.ttsport.ru>

3. <http://www.ttfr.ru>

4. <http://www.the-table-tennis.com>

5. <http://www.ttennis-luga.ucoz.ru>

6. [http://www. Ttworld.ru](http://www.Ttworld.ru)

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.

2. Видео-уроки по настольному теннису.

3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 2.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой;

проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Формами текущего контроля являются:

тест-опрос;

тестирование;

педагогическая оценка техники исполнения элементов;
соревнование.

Промежуточная аттестация проводится по окончании обучения в форме соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом:

1) методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас);

2) методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).

Тест-опрос «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.

Формы оценочных материалов:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос (приложение 2);

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 3);

раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 4).

2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, личностно-ориентированная, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения,

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1.Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ на месте, ОРУ у столов, прыжковые упражнения, силовые упражнения.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения (имитационные упражнения с ракеткой без шарика).

2.Основная часть

Теоретическая подготовка.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.
 Игровая подготовка.
 Соревновательная подготовка.
 Подвижные игры, эстафеты.
 Спортивные игры.
3. Заключительная часть
 Самостоятельная работа.
 Упражнения на расслабление.
 Поведение итогов занятия.
 Домашнее задание.

Методическое обеспечение

Таблица 3

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительный, иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительный, иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
5	Развитие творческого мышления	Рассказ, показ, практическая	Словесный, наглядный, практический,	План-конспект, справочные материалы,	Соревнование

		работа Рассказ, показ, практическая работа	методы контроля и самоконтроля	спортивный инвентарь	
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Барчукова Г.В., Зайцева В.В., Изаак С.И., Сонькин В.Д. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Т. 5. М., 1998. - 142 с.
2. Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.
3. Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н.Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998. — 87 с.
4. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: Учебное пособие / Л.К. Серова. —Москва: Спорт, 2016. — 96 с.
5. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис. канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000. — 160 с.

Для учащихся:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов — М., 2000. — 254 с.
2. Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989. — 37 с.
3. Фримерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я. Фримерман. — М., 2005. — 80 с.

Для родителей:

1. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе — М.:Информпечать, 2017. - 224 с. : ил.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики настольного тенниса

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по настольному теннису.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (стартовый уровень)

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие								
				Рассказ, беседа	2	Введение в программу	Спортивный зал	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
1.1				Рассказ, беседа	2	История развития настольного тенниса	Спортивный зал	Тест-опрос
1.2.				Рассказ, беседа	2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Спортивный зал	Тест-опрос
1.3.				Рассказ, беседа	3	Правила игры в настольный теннис	Спортивный зал	Тест-опрос
1.4.				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.5.				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
1.6.				Рассказ, беседа,	3	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тест-опрос
1.7.				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	Спортивный зал	Тест-опрос
1.8.				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и	Спортивный зал	Тест-опрос

						оборудован ию		
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
2.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	8	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Общие развивающие упражнения в ходьбе	Спортивный зал	Тестирование
2.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Общие развивающие упражнения у столов	Спортивный зал	Тестирование
2.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	4	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
2.6.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Подвижные игры	Спортивный зал	Тестирование
2.7.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Спортивные игры	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 3. Специальная физическая подготовка								
3.1.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Тестирование
3.2.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития чувства	Спортивный зал	Тестирование

				ская работа		мяча		
3.3.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты ударных движений	Спортивный зал	Тестирование
3.4.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты передвижений	Спортивный зал	Тестирование
3.5.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Тестирование
3.6.				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	2	Упражнения на развитие координации и движений	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка								
4.1.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Педагогическая оценка техники исполнения элементов Хватка ракетки, жонглирование мячом	Спортивный зал	
4.2.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Толчок, откидка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.3.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля	8	Накат	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				и самоконтроля				
4.4.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	8	Подрезка	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.5.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Поддача, прием поддачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.6.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	5	Передвижения	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.7.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	8	Тактические комбинации для отработки элементов техники	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.8.				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	4	Поддачи	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов

				роля				
Раздел 5. Развитие творческого мышления								
5.1.				Рассказ, показ, практическая работа	8	Групповые игры	Спортивный зал	Соревнование
5.2.				Рассказ, показ, практическая работа	7	Игры разученным и ударами	Спортивный зал	Соревнование
5.3				Рассказ, показ, практическая работа	5	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	Спортивный зал	Соревнование
5.4.				Рассказ, показ, практическая работа	5	Игры на счет разученным и ударами	Спортивный зал	Соревнование
5.5				Рассказ, показ, практическая работа	5	Игры на счет со сменой партнера	Спортивный зал	Соревнование
				Практическая работа	2	Зачетное занятие	Спортивный зал	Тестирование
				Практическая работа	4	Итоговое занятие	Спортивный зал	Соревнование

**Вопросы промежуточной аттестации по разделу
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

1. Понятие «физическая культура».
2. Происхождение настольного тенниса.
3. Год включения настольного тенниса в программу Олимпийских игр.
4. Развитие настольного тенниса в России.
5. Достижения теннисистов России на мировой арене.
6. Основные формы физической культуры и спорта.
7. Принципы системы физического воспитания в РФ.
8. Правила игры в настольный теннис.
9. Виды спортивных соревнований.
10. Требования к спортивной форме, инвентарю.
11. Правила разминки.
12. Понятие о процессе спортивной подготовки.
13. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
14. Формы организации спортивной тренировки.
15. Основные средства спортивной тренировки.
16. Понятие о гигиене и санитарии.
17. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
Жизненная емкость легких.
18. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
19. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
20. Медицинский контроль и самоконтроль.
21. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.
22. Требования техники безопасности на занятиях.
23. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом, спортивной одежде и обуви.

Комплексы упражнений промежуточной аттестации

Таблица 1

Нормативы общей физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши	девушки
Челночный бег 3*10м	7	Не более 11,2	Не более 11,7
	8	Не более 10,4	Не более 11,2
	9	Не более 10,2	Не более 10,8
	10	Не более 9,9	Не более 10,4
Челночный бег 4*9	11	Не более 11,5	Не более 11,7
	12	Не более 11,3	Не более 11,5
	13	Не более 10,8	Не более 11,3
	14	Не более 10,6	Не более 11,2
	15	Не более 10,4	Не более 11,0
	16	Не более 10,2	Не более 10,8
	17	Не более 10,1	Не более 10,6
Прыжок в длину с места	7	Не менее 100	Не менее 90
	8	Не менее 110	Не менее 105
	9	Не менее 120	Не менее 115
	10	Не менее 130	Не менее 125
	11	Не менее 135	Не менее 130
	12	Не менее 145	Не менее 140
	13	Не менее 150	Не менее 145
	14	Не менее 165	Не менее 150
Прыжки на скакалке за 1 минуту	7	Не менее 40	Не менее 50
	8	Не менее 50	Не менее 60
	9	Не менее 60	Не менее 70
	10	Не менее 70	Не менее 80
Прыжки на скакалке за 15 с	11	Не менее 30	Не менее 34
Прыжки на скакалке за 20 с	12	Не менее 42	Не менее 44
	13	Не менее 42	Не менее 48
	14	Не менее 52	Не менее 58
Бег на 30 м	7	Не более 7,1	Не более 7,6
	8	Не более 7,2	Не более 7,4
	9	Не более 6,8	Не более 7,0
	10	Не более 6,7	Не более 6,8
	11	Не более 6,5	Не более 6,6
	12	Не более 6,2	Не более 6,5
	13	Не более 5,6	Не более 6,0
	14	Не более 5,4	Не более 6,0
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту	7	Не менее 5	Не менее 3
	8	Не менее 5	Не менее 5
	9	Не менее 10	Не менее 5
	10	Не менее 15	Не менее 10
	11	Не менее 20	Не менее 15
	12	Не менее 25	Не менее 20
	13	Не менее 35	Не менее 25
	14	Не менее 38	Не менее 25

Высокий – 5 баллов; средний – 4 балла; низкий – 3 балла.

Средний результат: высокий – 5 баллов; средний – 4,9-3,1 балла; низкий – 3 балла.

Комплексы упражнений промежуточной аттестации

Таблица 1

Нормативы специальной физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Имитация накатов слева и справа за 30сек	7-8	14<	15-20	22>	12<	13-20	21>
	9-10	16<	17-22	23>	14<	15-21	22>
	11-12	16<	17-22	23>	14<	15-21	22>
	13-14	21<	22-28	29>	19<	20-26	27>
	15-16	21<	22-28	29>	19<	20-26	27>
	17-18	39<	40-46	47>	37<	38-44	45>
Перемещения в 3х метровой зоне за 30сек	7-8	12<	13-18	19>	10<	11-16	17>
	9-10	14<	15-19	20>	12<	13-17	18>
	11-12	14<	15-19	20>	12<	13-17	18>
	13-14	17<	18-23	24>	14<	15-21	22>
	15-16	17<	18-23	24>	14<	15-21	22>
	17-18	33<	34-40	41>	31<	32-38	39>

Высокий – 5 баллов;

средний – 4 балла;

низкий – 3 балла.

Средний результат:

высокий – 5 баллов;

средний – 4,9-3,1 балла;

низкий – 3 балла.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Введение	2	2											
Теоретические основы физической культуры и спорта	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
ОФП	38	4	4	5	5	4	4	5	4	3			
СФП	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			
Технико-тактическая подготовка	46	5	6	5	6	4	5	6	6	3			
Развитие творческого мышления	30	4	5	4	3	3	2	4	4	1			
Зачет	2									2			
Итоговое занятие	4									4			
Всего часов:	152	18	18	18	18	14	14	18	18	16			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы подготовки	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Введение	2	2											
Теоретическая подготовка													
История развития настольного тенниса	2	1					1						
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		1						1				
Правила соревнований по настольному теннису	3			1			1			1			
Основы спортивной подготовки	2					1				1			
Гигиенические знания, умения, навыки	2				1			1					
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3			1		1			1				
Требования техники безопасности на занятиях по настольному теннису	2	1						1					
Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2		1		1								
Итого часов	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Практика													
Общая физическая подготовка	38	4	4	5	5	4	4	5	4	3			
Беговые упражнения	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Общие развивающие упражнения в ходьбе	4	1		1		1		1					
Общие развивающие упражнения у столов	4		1		1		1			1			
Прыжковые упражнения	6	1		1	1	1		1		1			
Силовые упражнения	4		1		1		1		1				
Подвижные игры	6	1		1	1	1		1	1				

Спортивные игры	6		1	1			1	1	1	1			
Специальная физическая подготовка	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			
Упражнения для развития быстроты реакции	2	1						1					
Упражнения для развития чувства мяча	2		1			1							
Упражнения для развития быстроты ударных движений	2			1						1			
Упражнения для развития быстроты передвижений	2				1				1				
Упражнения на развитие ловкости	2			1			1						
Упражнения на развитие координации движений	2				1				1				
Техническая и тактическая подготовка	46	5	6	5	6	4	5	6	6	3			
Хватка ракетки, жонглирование мячом	4	1	1	1	1								
Толчок, откидка	4	1	1	1	1								
Накат	8			1	2	1	1	1	1	1			
Подрезка	8				1	1	1	2	2	1			
Подача, прием подачи	5	1	1			1		1		1			
Передвижения	5	1	1	1			1		1				
Тактические комбинации для отработки элементов техники	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Подачи	4		1				1	1	1				
Развитие творческого мышления	30	4	5	4	3	3	2	4	4	1			
Игровая подготовка	20	3	4	3	2	2	1	3	2				
Групповые игры	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Игры разученными ударами	7	1	1	1	1	1		1	1				
Игры со всего стола с коротких и длинных мячей	5	1	2	1				1					
Соревновательная подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1			
Игры на счет разученными ударами	5	1		1		1		1	1				
Игры на счет со сменой партнера	5		1		1		1		1	1			
Зачет	2									2			
Итоговое занятие	4									4			
ВСЕГО ЧАСОВ	152	18	18	18	18	14	14	18	18	16			

