

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей Детско-юношеская спортивная школа**

**р.п.Вешкайма Ульяновской области**

## **«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

### **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: тренер-  
преподаатель Мозин А.Н.

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педсовета.

Протокол № 2  
от 23.11.2013г.

Председатель \_\_\_\_К.В.Ишмуратов

Секретарь \_\_\_\_\_Мамонова Г.В.

р.п.Вешкайма, 2013 г.

## Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	5
III. Содержание	
1. 1-й год обучения.....	8
2. 2 –ой год обучения.....	10
3. 3 –й год обучения.....	12
IV. Требования к уровню подготовки .....	14
V. Методическое обеспечение.....	17
VI. Знания, умения, навыки.....	18
Литература.....	21
Приложения .....	22

## Пояснительная записка

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ (методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ от 29.09.2004 г.), в соответствии с федеральным Законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным Законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", а также в соответствии с Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР").

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

### Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

- спортивно-оздоровительный,
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;

На *спортивно-оздоровительный этап* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе *начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе обучающиеся осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

Рабочая программа рассчитана на 260 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**II. Учебный план (табл.1)**

**Учебно-тематический план  
количество часов в неделю – 6 / количество часов в год – 260**

№ п/ п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	-	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	<b>10</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>90</b>
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
<b>4</b>	Техническая подготовка	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>60</b>
<b>5</b>	Тактическая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>6</b>	Игровая подготовка	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>7</b>	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>8</b>	Восстановитель ные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>9</b>	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>10</b>	Контрольные испытания	<b>4</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>4</b>	-	<b>8</b>
<b>11</b>	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>12</b>	Всего часов за месяц	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>260</b>

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.

### **1 год занятий**

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка (15ч), правила игры в настольный теннис (3ч), теоретическая подготовка (8ч) базовая техника игры в настольный теннис (15ч).

Этап начальной подготовки: основы тактики (5ч), игровая практика (22ч).

### **2 год занятий**

Учебно-тренировочный этап: Специальная физическая подготовка (15ч), техника настольного тенниса (20). Индивидуальная и парная игровая практика (33ч).

### **3 год занятий**

Этап спортивного совершенствования: Специальная физическая подготовка (16ч), тактика и техника (30ч), игровая практика (24ч), соревновательная практика (8ч).

<b>1 год обучения</b>			
<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Количество часов</b>		
	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>
Физическая культура и спорт в России	1	1	-
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	-
Воспитание волевых качеств спортсмена	1	1	-
Профилактика травм	1	1	-
Специальные термины	1	1	-
Основы тактики игры	2	1	1
Основы техники игры	3	1	2
Правила игры в настольный теннис	3	2	1
Упражнения на быстроту и ловкость	4	-	4
Упражнения на гибкость	3	-	3
Силовые упражнения	3	-	3
Упражнения на выносливость	3	-	3

Упражнения с ракеткой и шариком	2	-	2
Техника подачи толчком	3	-	3
Игра толчком справа и слева	2	-	2
Атакующие удары по диагонали	3	-	3
Атакующие удары по линии	2	-	2
Игра в защите	3	-	3
Тактические схемы	7	1	6
Игра с тренером	2	-	2
Выполнение подач разными ударами	2	-	2
Игра в разных направлениях	2	-	2
Игра на счет разученными ударами	2	-	2
Игра с коротких и длинных мячей	2	-	2
Групповые игры	2	-	2
Отработка ударов накатом	4	-	4
Отработка ударов срезкой	4	-	4
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2	-	2
Сдача нормативов	2	-	2
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>
<b>2 год обучения</b>			
Атакующие удары справа разной силы и направления	2	-	2
Атакующие удары слева разной силы и направления	2	-	2
Удары подставкой	2	-	2
Удары срезкой справа	2	-	2
Удары срезкой слева	2	-	2
Удары накатом справа	2	-	2
Удары накатом слева	2	-	2
Чередование ударов различных стилей	2	-	2
Упражнения на быстроту и ловкость	4	-	4
Упражнения на гибкость	2	-	3
Силовые упражнения	4	-	4
Упражнения на выносливость	4	-	4
Специальные физические упражнения	4	-	4
Передвижение	3	-	3
Комбинации	3	1	2
Подача различными ударами	3	-	3
Прием подачи	3	-	3
Игра топ-спином	3	-	3
Упражнения в парной игре	4	1	3
Отработка игры в защите	5	1	4
Переход от защиты к атаке	6	1	5

Игра с тренером	8	-	8
<b>Итого за год</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>
<b>3 год обучения</b>			
Подача срезкой	2	-	2
Подача накатом	1	-	1
Подача боковым вращением	1	-	1
Техника приема подач разных видов	2	-	2
Тактика быстрой атаки после подачи	3	1	2
Тактика атаки после толчка	3	1	2
Тактика атаки после подрезки	3	1	2
Тактика атаки после наката	3	1	2
Контроль игры срезками	4	-	4
Топ-спин справа	5	-	5
Топ-спин слева	5	-	5
Техника выполнения ударов по высокому мячу	3	-	3
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	4	-	4
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	3	-	3
Стиль игры подрезка + атакующий удар	5	-	5
Соревновательная практика	7	1	6
Специальные физические упражнения	18	2	16
<b>Итого за год</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>
<b>Итого за 3 года</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ 1-й год обучения

#### **Физическая культура и спорт в России**

Сведения о возникновении и истории развития физической культуры. Олимпийские игры в древности и современные. Роль России в развитии Олимпийского юношеского движения. Беседы об отечественном спорте, направленные на сохранение и развитие чувства гордости за свою страну.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Значение обмена веществ для повышения спортивных результатов. Органы пищеварения и выделения.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Изменение энергетического запаса в организме занимающихся, повышение способности к переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.



**Гигиенические знания и средства закаливания.** Гигиена мест проведения тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание. Спортивный массаж, способы самомассажа. Естественные факторы закаливания организма — солнце, воздух, вода.

**Основы техники и тактики игры.** Повторяется материал предыдущих лет, а также разбираются современные тенденции в развитии игры, анализируются новейшие способы.

**Практические занятия.** Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра.

**Методика обучения.** Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Обучение сложным подачам. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы.

**Оборудование и инвентарь.** Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление приспособлений и тренажеров для совершенствования приемов игры.

**Психологическая подготовка.** Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.

**Практические занятия.** Изучение специальной литературы, уроки психологической настройки на соревнование.

**Правила игры, соревнования и их организация.** Подготовка к сдаче правил игры на значок «Судья по спорту», судейство соревнований, организация соревнований в группах, классе, школе, районе. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Занятия различными видами спорта, строевые упражнения, специальные упражнения, рекомендуемые в занятиях для предыдущих годов обучения.

**Практические занятия.** Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки.

**Контроль подготовленности занимающихся.** Для контроля уровня развития качеств и способностей занимающихся применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке.

**Практика инструктора-общественника.** Организация проведения тренировочных занятий с начинающими спортсменами, планирование тренировочных нагрузок.

**Практические занятия.** Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.

**Соревнования.** Система проведения командных и личных соревнований районного и городского масштаба, соревнования на большинство из трех партий. Участие в соревнованиях II и I юношеского разряда.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### 2-й год обучение

**Физическая культура и спорт** их различие. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Основы оздоровительной физической культуры, здорового образа жизни.

**Развитие настольного тенниса в России (СССР) и за рубежом.** Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских (советских) спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом. Включение настольного тенниса в программу XXIV Олимпийских игр.

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

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и по-вторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

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

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

#### **Практические занятия.**

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону. Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола; г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед; д) тренировка тактических

вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

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

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

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

для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов и наглядных пособий.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

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

Практические занятия. Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

**Правила игры, соревнования и их организация.** Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Для всестороннего физического развития занимающихся применяются те же средства и виды игр и эстафет, что и для групп 8—10-летних спортсменов, но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий. Специальные упражнения здесь используются шире, чем в группе новичков.

Практические занятия. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторен за 1, 2, 3 и 12 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» — на количество повторений за 30 с; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, за 3 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у

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

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

**Практика инструктора-общественника.** Вопросы организации мест занятий, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

**Практические занятия.** Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

### **3-й год обучения**

**Физическая культура и спорт в России (СССР).** Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Основы оздоровительной физической культуры, здорового образа жизни.

**Развитие настольного тенниса в России (СССР) и за рубежом.** Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских (советских) спортсменов в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом. Включение настольного тенниса в программу XXIV Олимпийских игр.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.** Значение занятий на развитие выносливости для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение правильного дыхания для успешного выступления в соревнованиях.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Совершенствование двигательных функций занимающихся, укрепление мышц и связок двигательного аппарата.

**Гигиенические знания -и навыки закаливания.** Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся, питание и режим дня спортсменов.

**Основы техники и тактики игры.** Особенности школ настольного тенниса: советская школа, японская школа, китайская школа. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи «двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

**Практические занятия.** Выполнение серийных ударов: удары «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой; удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой; сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола; подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат». Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3—4 м от стола. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева. Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против «наката» и «топ-спина» (перекручивание). Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем. Для контроля уровня овладения техникой игры пользуются нормативами, приводимыми в пояснительной записке.

**Основы методики обучения и тренировки теннисистов.** Формы занятий: индивидуальный, групповой и комбинированный уроки.

Практические занятия. Самостоятельная работа, составление планов подготовки, составление индивидуальных разминок и тренировочных занятий.

**Оборудование,** инвентарь и уход за ним. Особенности ухода за ракетками типа «сендвич», их ремонт.

Практические занятия. Ремонт ракеток, смена покрытий.

**Психологическая подготовка.** То же, что и в возрасте 12—14 лет, а также продолжение разучивания приемов психорегулирующей тренировки и настройки на соревнование.

Практические занятия. Изучение специальной литературы, проведение самостоятельных уроков настройки на соревнование.

Правила игры, соревнования и их организация. Изучение правил игры, обязанности судей во время соревнований, состав судейских коллегий, составление документации, расписание игр, информация на соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование навыков и умений, приобретенных на занятиях в младшем возрасте. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости.

**Практические занятия.** Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

**Контроль подготовленности обучающихся.** Для проверки физической подготовленности обучающихся применяются нормативы, приведенные в пояснительной записке.

**Инструкторская практика.** Организация проведения тренировочных занятий, составление индивидуальных заданий обучающихся по физической и специальной подготовке, организация и проведение соревнований, судейство, ремонт инвентаря, участие в анализе соревновательных игр.

**Соревнования.** Системы проведения, одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в соревнованиях II и I спортивного разряда.

#### **IV. Требования к уровню подготовки обучающихся**

##### **Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 8 часов**

###### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

###### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

###### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

###### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

###### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

**Указания к выполнению контрольных упражнений.  
Описание тестов.**

Физическая подготовка:

• **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

• **Бег 30 метров**

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

• **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки юноши**

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину	103-113	114-152	154-190	191-215

	с места, см				
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

*девушки*

№	Вид упражнения	Возраст			
		7-8лет	9-10лет	11-12лет	13-15лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

### **Нормативные требования по СФП**

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.



Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего этапа. Игра накатами по диагонали.

1. Игра накатами по линии.
2. Подача накатом.
3. Игра подрезками.
4. Игра топ-спинами.
5. Подача подрезками.
6. Игра боковыми вращениями.

### Нормативы по технической подготовленности

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

### V. Методическое обеспечение программы

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и

подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

**Основная часть** тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

**Заключительный этап** занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

## **VI. Условия реализации программы**

Для ведения учебно-тренировочного процесса имеется:

- столы для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- ракетки и шарики;
- тренажер для отработки удара «накат»;
- методические пособия по теории настольного тенниса, тактике и технике игры;
- методические материалы в помощь педагогу;
- подборка результатов соревнований, рейтинги.

## **VII. Знания, умения, навыки**

Младший возраст:

По окончании 1-го года обучения занимающийся должен знать:

- правила одиночных игр;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, накат, кач);
- историю развития настольного тенниса в России.

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные игры;
- выполнять простые движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны знать:

- историю развития игры в мире;
- технику выполнения ударов (основных атакующих и оборонительных);

- технику выполнения комбинаций ударов;
- иметь представление о круговой и олимпийской системе соревнований.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять (не серийно) сложные технические приемы;
- судить одиночные и парные игры.

Старший возраст:

По окончании 1-го года обучения занимающийся должен знать:

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- **технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);**
- историю развития игры в России.

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны знать:

- тенденции развития настольного тенниса в наши дни;
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных технических приёмов;
- круговую и олимпийскую системы соревнований;
- технику выполнения несложных комбинаций ударов;
- историю развития игры за рубежом.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приемы;
- выполнять технические приемы и их сочетания;
- судить одиночные и парные игры на уровне судьи 2-й категории.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны знать:

- психологический настрой организма во время розыгрыша очка;
- влияние накладок на технику и тактику игры;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- тенденции развития настольного тенниса в мире, России, нашем регионе;
- тактические варианты игры при игре против защиты и нападения.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- правильно выбирать тактику в зависимости от игры соперника и игровой ситуации;
- серийно выполнять сложные элементы игры;
- в совершенстве выполнять и комбинировать базовые элементы игры;
- владеть навыками судьи 2-й категории.

### **Литература для тренера-преподавателя**

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
3. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

### **Литература для учащихся**

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
2. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995.

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ недели	№ занятия	Содержание	Время, мин
1	1	1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях настольным теннисом.	15
		2. Повторение стоек, передвижений, хватки ракетки	15
		3. П/и «Салки»	30
		4. Игра в настольный теннис 1x1	30
	2	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Повторение способов держания ракетки. 3. Жонглирование мячом правой стороной ракетки 4. П/и «Салки»	20/20
			10
			10
	30		
	3	1. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 2. О.Ф.П. / С.Ф.П. 3. Жонглирование мячом левой стороной ракетки. 4. К.И. - бег вокруг стола	10
20/15			
15			
30			
2	4	1. О.Ф.П.	30
		2. К.И. – прыжки через скакалку	30
		3. Повторение техники хватки ракетки.	5
		4. Двухсторонняя игра.	25
	5	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. Упражнения для мышц верхних конечностей. 2. Закрепление техники стоек и перемещений 3. Жонглирование мячом двумя сторонами поочередно.	30/25
			20
15			
6	1. К.И. - поднимание туловища. 2. К.И. - прыжок в длину с места. 3. Двухсторонняя игра.	30	
		30	
		30	
3	7	1. О.Ф.П. / С.Ф.П.	20/25
		2. Жонглирование мячом правой стороной в движении.	15
		3. Двухсторонняя игра.	30
	8	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Жонглирование мячом левой стороной в движении. 3. Повторение подачи. 4. Двухсторонняя игра 1x1	20/25
			15
			15
			15
	9	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Жонглирование мячом двумя сторонами ракетки поочередно в движении. 3. Закрепление техники подачи. 4. Двухсторонняя игра 1x1	20/25
			15
20			
10			

4	10	1. О.Ф.П. 2. Повторение техники ударов накатом. 3. Игра с тренером.	30 30 30
	11	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Закрепление техники ударов накатом слева и справа 3. Закрепление техники жонглирования в движении.	20/25  30 15
	12	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Закрепление техники ударов и подач в игре.	25/20 45
5	13	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Повторение техники удара толчком. 3. Двухсторонняя игра 1x1	30 30 30
	14	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Закрепление техники удара толчком. 3. Игра по направлениям.	25/20 20 25
	15	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Повторение техники удара подставкой 3. Игра по направлениям	25/20 25 20
6	16	1. О.Ф.П. 2. Закрепление техники удара подставкой 3. Двухсторонняя игра 1x1	45 20 25
	17	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Совершенствование техники ударов толчком и подставкой 3. Игра на счет изученными ударами.	25/20  25 20
	18	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Совершенствование техники ударов толчком и подставкой. 3. Игра по направлениям.	25/20  30 15
7	18	1. Профилактика травматизма в спорте. 2. Закрепление техники удара подставкой. 3. Разучивание подачи «Маятник»	30 30 30
	20	1. Профилактика травматизма в спорте. 2. Закрепление техники удара подставкой. 3. закрепление техники подачи «Маятник»	30 30 30
	21	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Разучивание тактических действий: защитник против защитника. 3. Совершенствование подачи «Маятник»	25/20  15 30
8	22	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Основы техники игры и техническая подготовка. 3. Разучивание удара подрезка слева. 4. Закрепление тактических действий.	20/15 30 15 10

	23	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Основы техники игры и техническая подготовка. 3. Совершенствование тактических действий «защита-защита».	15/15 30 30
	24	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Совершенствование изученных приемов в игровых условиях.	20/25 45
9	25-26	1. Закрепление техники удара подрезкой слева 2. Разучивание удара подрезкой справа 3. О.Ф.П. 4. Ознакомление с тактическими действиями «Атака- атака»	30 30 20 10
	27	1. Закрепление техники удара подрезкой справа, тактических действий «Атака-атака» 2. Совершенствование удара подрезкой слева в игровых условиях. 3. О.Ф.П.	30 30 30
	28	1. Теория: Тактические действия в настольном теннисе 2. Совершенствование тактики парных игр 3. Двухсторонняя игра 4. О.Ф.П./С.Ф.П.	15 20 25 30
10	29	1. Теория: Тактические действия в игре 2x2 2. О.Ф.П. / С.Ф.П. 3. Совершенствование тактики парных игр 2x2 4. двухсторонняя игра 1x1	
	30	1. Обучение удару «Крученая свеча» 2. О.Ф.П. 3. Совершенствование техники и тактики парных игр.	20 25 45
	31	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Закрепление техники удара «Крученая свеча» 3. Учебные игры 1x1, 2x2.	15/15 30 30
11	32	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Закрепление техники удара «Крученая свеча» 3. Учебные игры 1x1, 2x2.	15/15 40 20
	33	1. Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. 2. О.Ф.П. / С.Ф.П.	45 30/15
	34	1. Повторение удара толчком 2. Совершенствование техники удара «Крученая свеча» 3. Учебные игры 1x1, 2x2.	15 30 45
12	35	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Повторение удара подставкой 3. Учебные игры	30/15 30 30



	36	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Совершенствование ударов толчком и подставкой в игровых условиях	30/15 45
	37	1. Повторение ударов накато́м слева 2. О.Ф.П. / С.Ф.П. 3. Учебные игры 1x1, 2x2.	15 30/15 45
13	38	1. Повторение ударов накато́м справа 2. О.Ф.П. / С.Ф.П. 3. Совершенствование игр.	15 30/15 45
	39	1. Повторение ударов накато́м слева. 2. О.Ф.П. / С.Ф.П. 3. Учебные игры 1x1, 2x2.	15 30/15 45
	40	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Совершенствование ударов накато́м в игровых условиях.	30/15 45
14	41	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Ознакомление с тактикой одиночных игр: «атака-защита» 3. Учебные игры 1x1, 2x2.	30/15 30 45
	42-43	1. О.Ф.П. / С.Ф.П. 2. Закрепление тактических действий «Атака-защита» 3. Игра 1x1	30/15 30 15
15	44	1. Повторение ударов подкруткой слева и справа. 2. О.Ф.П. 3. Закрепление тактических действий «Атака-защита»	30 30 30
	45-46	1. Закрепление техники ударов подрезкой справа и слева 2. Закрепление тактических действий 3. О.Ф.П.	30 30 30
№ недели	№ занятия	Содержание	Время, мин
15	44	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Перекидка мяча слева, справа треугольником. 3. Двухсторонняя игра.	10/10 30 30
	45	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Перекидка мяча по прямой и по диагонали восьмеркой. 3. Групповая игра «Один против всех».	10/10 30 30
	46	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение ударного движения на разных скоростях. 3. Учебная игра 1×1	10/10 20 40

16	47	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение перемещений в игровой стойке со сменой зон. 3. Игра с тренером.	10/10 30 30
	48	1. С.Ф.П. 2. Игра 1×1 со всего стола с коротких и длинных мячей. 3. О.Ф.П. Развитие силовых качеств.	15 45 30
	49	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение техники выполнения атакующего удара из боковой позиции. 3. Учебная игра.	10/10 30 30
17	50	1. Теория: самоконтроль в процессе тренировочных занятий. 2. ОФП/СФП 3. Учебная игра, подготовка к соревнованиям внутри группы.	15 10/10 55
	51	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Проведение соревнования внутри группы.	7/8 75
	52	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Проведение соревнования внутри группы.	7/8 75
18	53	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение технико-тактических действий «Атака-атака». 3. Учебная игра 1×1.	10/10 40 30
	54	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тестирование: «Атака-атака». 3. Игра в волейбол.	10/10 40 30
	55	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тестирование: «Атака-атака». 3. Игра в бадминтон.	10/10 40 30
19	56	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение технико-тактических действий «Атака-защита». 3. Содействовать развитию координационных способностей.	10/10 40 30
	57	1. С.Ф.П. 2. Тестирование: «Атака-защита». 3. О.Ф.П. Профилактика заболеваний дыхательных систем организма.	15 45 30
	58	1. С.Ф.П. 2. Тестирование: «Атака-защита». 3. О.Ф.П. Профилактика заболеваний кардиосистем организма.	15 45 30

20	57	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение технико-тактических действий «Защита-защита». 3. Интеллектуальные игры.	10/10 40 30
	58	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тестирование: «Защита-защита». 3. Содействовать развитию гибкости.	15/15 40 30
	59	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тестирование «Защита-защита». 3. Психологический тренинг.	10/10 40 30
21	60	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение подач и их приема. 3. Повторение срезки в ближнюю и дальнюю зоны. 4. Учебная игра 1×1.	10/10 20 20 30
	61	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение начала атаки с подрезки. 3. Закрепление подач. 4. Игры на внимание.	10/10 20 20 30
	62	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Повторение накатов справа, слева, по диагонали. 3. Отражение сложных подач. 4. Учебная игра 2×2.	10/10 20 20 30
22	63	1. СФП. 2. Отражение мяча «восьмеркой» накатом. Перекидка мяча по всему столу. 3. О.Ф.П. Йога.	10/10 30 30
	64	1. С.Ф.П. 2. Повтор выполнения топ-спина справа от стола. 3. Игра с технико-тактическими заданиями. 4. О.Ф.П. Йога.	10 20 30 30
	65	1. С.Ф.П. 2. Тактическая подготовка с совершенствованием усиления. 3. Игра с ограничениями. 4. О.Ф.П. Йога.	10 20 30 30
23	66	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Совершенствование темпа выполнения индивидуального технического элемента на предельной скорости. 3. Учебная игра.	10/10 30 40
	67	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Совершенствование перекрутки.	10/10 20

		3. Совершенствование передвижения и координации.	20
		4. Игра на счет.	30
	68	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Совершенствование техники передвижений с переходом на совершенствование сложной реакции.	40
		3. Игра 2×2.	30
24	69	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Совершенствование тактических приемов в игре 2×2.	40
		3. Содействие развитию скоростно-силовых качеств занимающихся.	30
	70	1. Теория: Физические способности и физическая подготовка.	20
		2. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		3. Совершенствование технических приемов в парных играх.	20
		4. Учебно-тренировочная игра.	20
	71	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Совершенствование комбинации: подставка слева + атакующий удар.	20
		3. Учебная игра с ограничениями.	30
		4. Развитие основных для теннисиста физических качеств.	20
25	72	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Совершенствование прямой подачи и подачи «Маятник».	20
		3. Игра с применением изученных подач.	30
		4. Развитие силы ног.	20
	73	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Совершенствование подач «челнок» и «Веер».	20
		3. Игра с применением изученных подач.	30
		4. Развитие силы рук.	20
	74	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Совершенствование накатов справа, слева, топ-спин.	20
		3. Игра с применением изученных накатов.	20
		4. Развитие силы мышечного корсета.	20
26	75	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	
		2. Совершенствование подрезки справа, слева. Крученая «свеча».	
		3. Учебная игра.	
		4. Развитие общей выносливости.	
	76	1. Теория: Психологическая подготовка	20

		спортсменов. 2. О.Ф.П./С.Ф.П. 3. Тактика: отражения мяча в неудобное для приема место. 4. Развитие специальной выносливости.	10/10 40 30
	77	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тактика: чередование длинных подач с короткими+топ-спин. 3. Игра на счет.	10\10 30 40
27	78	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тактика: укороченная подача+атака. 3. Учебная игра. 4. Содействие развитию правильной осанки.	10\10 20 30 20
	79	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тактика: отражение со средней зоны+атака завышенного укороченного мяча. 3. Учебная игра. 4. Содействие укреплению глазодвигательных мышц.	10/10 20 30 20
	80	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тактика: зеркальные действия. 3. Учебная игра. 4. Профилактика плоскостопия.	10/10 20 30 20
28	81	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тактика: рациональное перемещение партнеров в парных играх. 3. Учебная игра.	10/10 40 30
	82	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тактика игры теннисистов комбинированного стиля. 3. Учебная игра 2×2.	10/10 40 30
	83	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Тактика: защита-защита -> атака-атака. 3. Учебная игра 2×2.	10/10 40 30
29	84	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Обучение судейству. 3. Игра на счет. Судит учащийся. 4. Психологическая подготовка перед предстоящими соревнованиями.	10/10 20 30 10
	85	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Участие в соревнованиях на личное первенство группы. Судейство.	10/10 70
	86	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Участие в соревнованиях на личное первенство группы. Судейство.	10/10 70
30	87	1. Награждение учащихся.	10

		2. Подведение итогов соревнования. Разбор технико-тактических ошибок. Отработка недочетов.	50
		3. Йога.	30
	88	1. Оформление стенда: «Наши достижения».	75
		2. Тематическая беседа.	15
	89	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Игра в баскетбол.	70
31	90	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Воспитание гибкости.	40
		3. Игра на счет.	30
	91	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Воспитание ловкости и координации.	40
		3. Игра на счет.	30
	92	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.	40
		3. Игра на счет.	30
32	93	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Воспитание скоростно-силового перемещения.	40
		3. Игра на счет.	30
	94	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Воспитание скорости передвижения рук (ног).	40
		3. Игра на счет.	30
	95	1. Субботник.	90
33	96	1. КПИ: бег по «Восьмерке», прыжок в длину с места.	30
		2. О.Ф.П./ С.Ф.П.	20
		3. Игра на счет.	40
	97	1. КПИ: отжимание от стола, прыжки со скакалкой.	30
		2. Игра в баскетбол.	30
		3. Парная игра в н/т.	30
	98	1. КПИ: Дальность отскока мяча, Бег вокруг стола.	30
		2. Игра в хоккей на полу.	30
		3. Парная игра в н/т.	30
34	99	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Легкая атлетика на стадионе.	40
		3. Подвижные игры.	30
	100	1. О.Ф.П./С.Ф.П.	10/10
		2. Легкая атлетика на стадионе.	40
		3. Интеллектуальные игры.	30
	101	Поход в лес с учебной группой.	240

35	102	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Футбол на стадионе. 3. Психологический тренинг.	10/10 40 30
	103	1. КПИ: бег 60м 2. Футбол на стадионе. 3. Содействие укреплению здоровья.	20 40 30
	104	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Эстафета внутри учебной группы. 3. Содействие укреплению мышечного корсета.	10/10 40 30
36	105	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Игра в н/т.	10/10 70
	106	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Игра в н/т.	10/10 70
	107	1. О.Ф.П./С.Ф.П. 2. Игра в н/т. 3. Задания и рекомендации на лето.	10/10 50 10

37-39 недели - Игры, прогулки, походы, ОФП, СФП в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

40-52 недели – Самостоятельные занятия.