

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Глядянская детско-юношеская спортивная школа»**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
учреждения

Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Глядянская ДЮСШ»
_____ Севостьянов П.В.

Приказ от 31.08.2024г. №51/1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 066E3D6182D6AB892BC2628397B7EB4
Владелец: Севостьянов Павел Викторович
Действителен: с 25.12.2023 до 19.03.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа
по Настольному теннису**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Дата разработки: 2024г.

Возраст детей: 6-18 лет.

Статус программы: адаптированная

**Составили: тренера-преподаватели
Леонова Ольга Владимировна
Иванов Алексей Николаевич**

с. Глядянское 2024г.

Паспорт программы

Ф.И.О. составителя программы	Леонова Ольга Владимировна Иванов Алексей Николаевич
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Глядянская детско-юношеская спортивная школа
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт, здоровье сбережение
Вид программы	модифицированная
Срок обучения	2 года
Возраст обучающихся	6-18 лет
Объём часов	252, 126
Уровень освоения программы	1-2 базовый,
С какого года реализуется программа	2024г.
Язык(–и), на которых осуществляется обучение	Русский

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы.....	2
I. Пояснительная записка.....	4
1.1 Цель и задачи программы.....	5
1.2 Планируемый результат.....	6
II Содержание программы	9
2.1 Теоретическая подготовка	9
2.2 Общая физическая подготовка.....	10
2.3 Специальная физическая подготовка.....	15
2.3 Техничко-тактическая подготовка.....	15
III Содержание программы год обучения.....	
3.1 Теоретическая подготовка	16
3.2 Общая физическая подготовка.....	16
3.3 Специальная физическая подготовка.....	17
3.4 Техничко-тактическая подготовка.....	17
3.5 Учебная игра	18
IV материально техническое оснащение	18
Список используемой литературы.....	19
V Календарно-тематическое планирование	21
VI Календарно-тематическое планирование 2 год обучения.....	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (ДАЛЕЕ ПРОГРАММА) РАЗРАБОТАНА В СООТВЕТСТВИИ: ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 27 ДЕКАБРЯ 2013 ГОДА №1125 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ТРЕНИРОВОЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА», В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2012 ГОДА №273-ФЗ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ», ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ ОТ 4 ДЕКАБРЯ 2007 ГОДА № 329-ФЗ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ».

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

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

Актуальность программы

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

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

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои

действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

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

1.1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

Образовательные

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на детей, подростков и мужчин с 11 до 30 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 раза в неделю по 3 часа, 306 часов в год.

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

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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

1.2 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- Топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Адресат программы

Возраст учащихся 7 - 18 лет. В группу первого года принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы - 15 человек. В секцию по настольному теннису зачисляются школьники начиная с 7 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Для занятий юные теннисисты объединяются в группы с учётом возраста, пола.

Первая группа – детская (7-10 лет), вторая группа – подростковая (10 -12 лет), третья группа – младшая юношеская (12 -16 лет), четвёртая старшая (16-18 лет).

В детской группе занятия мальчиков и девочек можно проводить совместно при строгой дозировке нагрузки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью. В старших группах желательно, если позволяют условия (количество тренеров, инвентарь), занятия проводить по подгруппам. Занятия проводятся согласно нагрузке тренера-преподавателя.

Объем и срок освоения Программы

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 2 года.

Особенности организации образовательного процесса

В зависимости от содержания тем рабочих программ модулей и их целей используются групповая и индивидуальная формы обучения.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

В ходе реализации Программы применяют комбинированные и практические занятия, реализация учебных, исследовательских и творческих проектов.

В ходе реализации Программы применяют теоретические, практические, комбинированные занятия.

Применяются следующие методы обучения:

- Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций, экскурсии в технические музеи, на производства)

- Практические методы обучения (индивидуальные занятия).

- Исследовательские методы обучения. Участие детей в коллективном поиске и индивидуальном поиске.

- Мониторинг интеллектуального развития. Анализ и диагностика качества обучения каждого учащегося при помощи тестирования и построения графика динамики успеваемости.

- Воспитательные технологии. Реализуются в виде вовлечения учащихся в дополнительные формы развития личности: участие в культурно-массовых мероприятиях, и др.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая

- индивидуальная

- Формы проведения занятий. Занятие-игра, экскурсия, конкурс, соревнования, защита проекта, обсуждение, выставки.

Режим занятий

Занятия проходят согласно расписания занятий академический час 45 минут с 5-10 минутным перерывом

II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 306 часов

2.1. Теоретические сведения – 8 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.
- Правила игры в настольный теннис.

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития - Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития тенниса.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских теннисистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

2. Оборудование, место, освещение и инвентарь - Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стола, мяча, ракетки, накладки, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, плотности сэндвичной (карбоновой, резиновой, поролоновой) прокладки. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, балансиры, виброгасители, эффект свежего клея, защитные ленты. Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в настольном теннисе. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Теннисные травмы и причины травматизма.

4. Личная и общественная гигиена. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом, спортивное поведение. Основы рационального питания теннисистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

5. Закаливание организма спортсмена. 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.

6. Правила соревнований в настольный теннис. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Расстановка участников в сетке соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча.

7. Общие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

2.2 Общефизическая подготовка

50 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры («Шарик об стенку», «С ракетки на ракетку», «Набивание шарика»).
- ОРУ (Приседания, повороты вправо/влево, наклоны вперед/назад, упражнения для плечевого пояса, упражнения для кистей рук).
- Бег (легкий бег, бег на месте, бег вокруг стола).
- Прыжки (прыжки с ракеткой, прыжки на месте).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Упражнения для воспитания силовых способностей.

В основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0, 5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе
- носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;

- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх

- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку - со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу,верху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол и т.д.
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Варианты упражнений для круговой тренировки

Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.

7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №» 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

5.3. Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития прыжковой ловкости - скакалка, растяжка, рывки в сторону, прыжки вперед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - диспансер, гири, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости - полоса препятствий (бег по зигзагу, прыжок в высоту, прыжок в длину).
4. Упражнения для развития гибкости - холахуп, растяжка, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции - тренировки у стола.
6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы. На первых занятиях используются различные подбивания мяча рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем - подбивание ракеткой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными сторонами ракетки, с различными вращениями мяча; ловля мяча ракеткой, остановка мяча с лета на ракетке и т.п. Обучение плоскому удару. Обучение подаче. Совершенствование ударов с задней линии и с лета. Воспитание физических качеств.

Все имеющиеся специфические средства теннисистов подразделены на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

- Упражнения - включают в себя приемы, действия и их составляющие, которые используются для разучивания новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков - подача, переход в атаку, с лета, прием подачи, «свеча», укороченные, удары с полулета. Например, игра по линии справа; кроссом слева; подача в I кв. в зону А и т.п.

- Комбинации - совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности. Например, справа кросс, слева кросс; 2 раза справа кросс, атакующий справа по линии, завершающий удар с лета слева и т.п. (т.е. любые

сочетания, которые встречаются в соревновательной практике). Непременное условие - спортсмен знает, куда ему будет Направлен мяч и куда он будет отвечать.

- Ситуации - совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделируют определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.
- Соревновательные ситуации - игра со счетом, которая никогда не начинается со счета 0:0.
- Тренировочные игры со счетом.

2.3. Специальная физическая подготовка – 50 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости (упр. со скакалкой, упр. с мячом).
- Упражнения для развития силы (Отжимание от стола).
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции («Поймай шарик», «Жонглер»).

2.4. Техническая подготовка - 50 часов

- Техника хвата теннисной ракетки.
- Жонглирование теннисным мячом.
- Передвижения теннисиста.
- Стойка теннисиста.
- Основные виды вращения мяча.
- Поддачи мяча: «маятник», «челнок».
- Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

2.5. Тактика игры – 50 часов

- Поддачи мяча в нападении.
- Прием подач ударом.
- Удары атакующие, защитные.
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча.
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

1. Техника хвата теннисной ракетки - европейская, азиатская, правильная хватка.
2. Жонглирование теннисным мячом - двустороннее, двумя мячами, ребром ракетки.
3. Передвижения теннисиста - треугольник, забег справа (слева для левши), отскок, подскок, прыжки в стороны.
4. Стойка теннисиста - пружинистая система всего организма.
5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.
6. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», крученая (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (укороченная).
7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

6. Учебная игра – 98 часов

- Игра с тренером / - Парные игры
- «Игра защитника против атакующего»
- «Игра атакующего против защитника».

III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 306 часов

3.1. Теоретические сведения – 8 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;

3.2 Общефизическая подготовка – 50 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры («Шарик об стенку», «С ракетки на ракетку», «Набивание шарика»)
- ОРУ (Приседания, повороты вправо/влево, наклоны вперед/назад, упражнения для плечевого пояса, упражнения для кистей рук)
- Бег (легкий бег, бег на месте, бег вокруг стола, бег по восьмерке)
- Прыжки (прыжки с ракеткой, прыжки на месте)

3.3. Специальная физическая подготовка – 50 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости (упр. со скакалкой, упр. с мячом)
- Упражнения для развития силы (упр. с гантелями 0,5 кг, отжимание от стола)
- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции («Поймай шарик», «Жонглер»)

3.4 Техническая подготовка - 50 часов

Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

Удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»
- удар с нижним вращением – «подрезка»
- удар с верхним вращением – «накат»
- удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Совершенствовать поддачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ-спин справа по подрезке справа;
- топ-спин слева по подрезке слева;
- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

Тактика игры – 50 часов

Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.

Удары атакующие:

- завершающий удар;
- удар по «свече»;
- контратакующий удар;
- заторможенный укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- короткие;
- средние;
- длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника:

- ниже уровня стола;
- ниже уровня сетки;

- средние(20–30 см);
- высокие(50–60 и выше).

3.5 Учебная игра – 50 часов

- Игра с тренером.
- Парные игры.
- Игра защитника против атакующего.
- Игра атакующего против защитника.
- Игра атакующего против атакующего

. Контрольные игры – 48 часов

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное пособие «Настольный теннис»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

IV МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 2-3 штуки
- теннисные столы - 6 штук
- сетки для настольного тенниса – 6 штук

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
4. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.	
Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

V Календарно-тематическое планирование секции «Настольный теннис» Иванов А.Н.

1 год обучения – 252 часов

- 1. Теоретические сведения – 8 часов**
- 2. Общефизическая подготовка – 50 часов (развитие двигательных качеств)**
- 3. Специальная физическая подготовка – 50 часов**
- 4. Техническая подготовка - 50 часов**
- 5. Тактика игры – 50 часов**
- 6. Учебная игра – 44 часа**

Тема учебного занятия / Теория	ТСО		Упражнения		Игры		Всего
Теоретические сведения – 8 часов			Общефизическая подготовка – 50 часов (развитие двигательных качеств)		Специальная физическая подготовка – 50 часов		
Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	1	Подвижные игры «Шарик об стенку»	8			9
Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис		1	Подвижные игры «Шарик об стенку»	8			9
Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом		1	Подвижные игры «С ракетки на ракетку»,	8			9
Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале		1	Подвижные игры «Набивание шарика»	5			6
Сведения о строении и функциях организма человека		1	ОРУ- Общеразвивающие упражнения (приседания)	2			3
Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом		1	ОРУ (повороты вправо/влево)	2			3
Правила игры в настольный теннис	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	2	ОРУ (наклоны вперед/назад,)	2			4
		<i>всего-8</i>					
Техническая подготовка - 50 часов							
Техника хвата теннисной ракетки		3	ОРУ (упражнения для плечевого пояса, упражнения для кистей рук)	3			6
Жонглирование теннисным мячом		3	ОРУ (упражнения для плечевого пояса,	3			6

			упражнения для кистей рук)				
Передвижения теннисиста		4	Легкий бег Прыжки на месте	5			9
Стойка теннисиста		4	Бег на месте Прыжки с ракеткой	2	Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. с места)	6	12
Основные виды вращения мяча		9	Бег вокруг стола	2	Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. с места тройной)	7	18
Подачи мяча: «маятник», «челнок»	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	9		всего -50	Упражнения для развития прыжковой ловкости (выпрыг с глубокого приседа вверх.)	6	15
Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок»)		9			Упражнения для развития силы (отжимание от стола)	3	12
Удары по теннисному мячу (удар с нижним вращением – «подрезка»)	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	9			Упражнения для развития внимания и быстроты реакции («Поймай шарик»)	3	12
		всего -50					
Тактика игры – 50 часов							
Подачи мяча в нападении		12			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. вверх, в длину)	6	18
Прием подач ударом		12			Упражнения для развития силы (отжимание от стола)	6	18
Удары атакующие, защитные		14			Упражнения для развития внимания и быстроты реакции «Жонглер»)	7	21
Удары, отличающиеся по длине полета мяча	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	12			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. вверх, в длину)	6	18
		всего - 50				всего - 50	
Учебная игра – 44 часа							
игра с тренером		6					6
парные игры		12					12
«игра защитника против атакующего»		13					13
«игра атакующего против защитника»		13					13
		всего – 44					
ВСЕГО – 252 часа							252

Календарно-тематическое планирование секции «Настольный теннис» Леонова О.В.

1 год обучения – 126 часов

Теоретические сведения – 2 часов
 Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)
 Специальная физическая подготовка – 20 часов
 Техническая подготовка - 20 часов
 Тактика игры – 20 часов
 Учебная игра – 42 часа
 Контрольные игры – 2 часа

Тема учебного занятия / Теория	ТСО		Упражнения		Игры		Всего
Теоретические сведения – 8 часов			Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)		Специальная физическая подготовка – 10 часов		
Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	Видео-фрагменты «Игра в теннис»		Подвижные игры «Шарик об стенку»	1			
Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис			Подвижные игры «Шарик об стенку»	1			
Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом		0,5	Подвижные игры «С ракетки на ракетку»,	1			
Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале		0,5	Подвижные игры «Набивание шарика»	1			
Сведения о строении и функциях организма человека			ОРУ- Общеразвивающие упражнения (приседания)	1			
Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом			ОРУ (повороты вправо/влево)	1			
Правила игры в настольный теннис	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	1	ОРУ (наклоны вперед/назад)	1			
		всего -28					
Техническая подготовка - 10 часов							
Поддачи мяча: «маятник»		0,5	ОРУ (упражнения для плечевого пояса)	1			
Поддачи мяча: «челнок»		0,5	ОРУ (упражнения для	0,5			

			кистей рук)				
Подачи мяча: «веер»		0,5	Легкий бег Прыжки на месте	0,5			
Подачи мяча: «бумеранг»	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	0,5	Бег на месте Прыжки с ракеткой	0,5			
Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок»		0,5	Бег вокруг стола	0,5			
Удары по теннисному мячу: удар с нижним вращением – «подрезка»		0,5		Всего 10	Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. с места в длину)		
Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением – «накат»		0,5			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. с места- тройной)		
Удары по теннисному мячу: удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	0,5			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр.вверх с глубокого приседа)		
Совершенствование подачи: по диагонали		0,5			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. влево, вправо)		
Совершенствование подачи: «восьмерка»	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	0,5			Упражнения для развития силы (упражнения с отягощением)		
Совершенствование подачи: в один угол стола		0,5			Упражнения для развития силы (отжимание от стола)		
Совершенствование подачи: по подставке справа	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	0,5			Упражнения для развития внимания и быстроты реакции («Поймай шарик»)		
Совершенствование подачи: по подрезке справа		0,5			Упражнения для развития внимания и быстроты реакции («Жонглер»)		
Совершенствование подачи: топ-спин справа по подрезке справа	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	0,5			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. с места в длину)		
Совершенствование подачи: топ-спин слева по подрезке слева		1			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. с места-тройной)		
Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»		1			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр.вверх с глубокого приседа)		
Совершенствовать технику приёма плоский удар	Видео-фрагменты «Игра в	1			Упражнения для развития прыжковой ловкости (пр. влево,вправо)		

	теннис»						
		всего - 10					

Тактика игры – 10 часов							
<u>Подачи:</u> атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка		1			Упражнения для развития силы (отжимание от стола)	0,5	
<u>Подачи:</u> подготавливающие атаку;		1			Упражнения для развития внимания и быстроты реакции («Поймай шарик»)	0,5	
<u>Подачи:</u> защитные, не позволяющие противнику атаковать.		1			Упражнения для развития внимания и быстроты реакции («Жонглер»)	0,5	
<u>Прием подач ударом:</u> атакующим	Видео-фрагменты «Игра в теннис»	0,5	Разминка			всего	
<u>Прием подач ударом:</u> подготовительным		0,5	Разминка				
<u>Прием подач ударом:</u> защитным		0,5	Разминка				
<u>Удары</u> промежуточные		0,5	Разминка				
<u>Удары</u> одиночные или многократно повторяемые.		0,5	Разминка				
<u>Удары атакующие:</u> завершающий удар		0,5	Разминка				
<u>Удары атакующие:</u> удар по «свече»		0,5	Разминка				
<u>Удары атакующие:</u> контратакующий удар		0,5	Разминка				
<u>Удары атакующие:</u> заторможенный укороченный удар		0,5	Разминка				
<u>Удары, отличающиеся по длине полета мяча:</u> короткие; средние; длинные.		0,5	Разминка				
<u>Удары по высоте отскока</u> на стороне соперника: ниже уровня стола; ниже уровня сетки		0,5	Разминка				
<u>Удары по высоте отскока</u> на стороне соперника: средние(20–30 см)		0,5	Разминка				
<u>Удары по высоте отскока</u> на стороне соперника: высокие(50–60 и выше).		1	Разминка				
		всего - 10					
Учебная игра –40 часов							
игра с тренером		5	Разминка				
парные игры		10	Разминка				

«игра защитника против атакующего»		10	Разминка				
«игра атакующего против защитника»		10	Разминка				
«игра атакующего против атакующего»		5	Разминка				
		<i>всего - 40</i>					
Контрольные игры – 2 часа			Разминка				
		<i>всего - 2</i>					
<i>ВСЕГО – 84 часов</i>							84