

 Пояснительная записка.

Важной составляющей государственной политики является развитие физической культуры и спорта. Основная цель в политике государства в области физической культуры и спорта - эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации воспитания молодежи, формирование здорового образа жизни населения и достойные выступления спортсменов на соревнованиях всех уровней.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Проводятся соревнования внутри групп на личное первенство, матчевые встречи с теннисистами других учреждений, соревнования по круговой сетке или «пирамида».

Цель программы:

1.      Сформировать доминанту за здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

2.  Привлечь как можно больше школьников к систематическим занятиям и содействовать укреплению их здоровья.

Для достижения поставленных целей предполагается выполнение следующих задач:

-     обеспечение равных возможностей для занятий спортом подрастающего поколения в независимости от доходов и благосостояния семьи.

-     реализация федеральных и территориальных целевых программ, федеральных и региональных законов и иных правовых и нормативных актов, направленных на создание условий для развития физической культуры и спорта.

-     формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях спортом, навыков здорового образа жизни, повышение уровня образованности в области спорта.

-     создание подростково-молодежных клубов по месту жительства.

-     укрепление материально-технической спортивной базы для занятия спортом.

                                         Первоочередные меры.

1.  Создание условий для вовлечения различных категорий и групп детей в регулярные занятия настольным теннисом.

2.  Создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы направленной на активные занятия спортом путем публикаций материалов о достижениях детей и молодежи в соревнованиях, выпуск бюллетеней о достижениях в спорте.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия как групповые, так и индивидуальные. Итогом тренировочного занятия являются соревнования. Внутри группы на личное первенство, матчевые встречи с учащимися школ района, соревнование по круговой схеме районные и краевые.

**Средства, применяемые на занятиях по теннису.**

1.  Физические упражнения:

     а) общие упражнения (включая подвижные игры на свежем воздухе)

     б) специальные упражнения и контрольные (тесты контроля

         техничности и мастерства);

      в) упражнения на развитие координации;

      г)  упражнения на развитие силы мышц и выносливости (тренажерная

         комната).

2.   Форма и спортивный инвентарь тенниса.

**Срок реализации программы -3 года.**

**Количество часов 1-го года обучения -144часа**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.**

**Количество часов 2-го года обучения- 216 часов**

**Учебно- тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа .**

Учебный план состоит из теоретических знаний и практических умений.

 Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 час.

В типичное  занятие  по настольному теннису входят:

1.    Разминка - 15 мин.

2.   Тренировочно-практическая часть - 30 минут.

а)    техническая подготовка;

б)    тактическая подготовка (позиции игрока).

3.    Психологическая подготовка игроков - 10 минут.

4.    Силовая подготовка (занятия в спортивной тренажерной комнате) – 30 мин

5.   Специальная физическая подготовка (упражнения на координацию,

          гибкость, быстроту, ловкость) - 30 минут.

6.     Заключительная часть - 5 минут.

**Условия реализации программы.**

1. Наличие нормативно-правовых документов (программы годового плана годового плана, плана районных соревнований и встреч).

2. Материально-техническое обеспечение (спортивный инвентарь, спортивная форма, вспомогательные тренажеры).

3. Методическое обеспечение (специальная методическая литература, пособие, видеокассеты). Наличие детей, не имеющих серьезных отклонений в здоровье и прошедших медицинское обследование.

 **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации  программы используются:

  -  зал для занятий

    - спортивный инвентарь:

   - секундомер электронный

   - скамейка гимнастическая

   - скакалки

   - мячи теннисные

   - мячи набивные

   - теннисные столы (3шт)

   - учебно-методическая литература по настольному теннису

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ**

**1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название тем | Всего | Теория | практика |
| 1. |  Вводное занятие.Физическая  культура и спорт в России | 2 | 2 | **-** |
| 2. | История развития настольного тенниса России | 2 | 2 | **-** |
| 3. |  Краткие анатомические сведения | 2 | 2 |    |
| 4. |  Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 |  |
| 5. | Знания по валеологии | 2 | 2 | **-** |
| 6. | Основы техники и тактики игры. | 86 | 6 | 80 |
| 7. | Методика обучения | 2 | 2 |    **-** |
| 8 | Оборудование и инвентарь. | 2 |   **-** | 2 |
| 9 |  Психологическая подготовка спортсмена. | 4 | 2 |  2 |
| 10 | Правила игры соревнования,их организация | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка |  18 |  4 | 14 |
| 12 | Контроль подготовленности занимающихся | 4 |    **-** | 4 |
| 13 | Практика инструктора |  4 | 2 |  2 |
| 14 | Соревнования согласно календарного плана | 8 | - | 8 |
| 15 |  Итоговое  занятие | 2 | 2 | - |
|   |  **Всего:** | **144** | **30** | **114** |

**Учебно- календарный  план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Название темы | Колич. часов | Дата проведения |
| 1. | - Физическая культура и большой спорт в России; Развитие настольного тенниса в РФ; Развитие настольного тенниса в районе (графики встреч), спортивные награды; - Рекорды в настольном теннисе, история международных спортивных игр; Участие олимпийских спортсменов РФ в мировом спортивном движении. | 1    1 |   |
| 2. | - История развития настольного тенниса в РФ;Знакомство с технической базой, характеристика спортивного оборудования; Подготовка спортсмена, требования, обязанности. | 2 |   |
| 3. | - Требования безопасности при занятиях в настольный теннис; Техника безопасности поведения в игровом. зале;- Контроль и самоконтроль физического состояния; Специальные и подготовительные упражнения (общие, индивидуальные). | 1 1 |   |
| 4. | - Основные правила к спортсмену, подготовительные упражнения; Индивидуальный дневниксамонаблюдения;Комплекс специальных упражнений, требование к поведению игрока;Понятие о первой доврачебной помощи (практические умения). | 2    2 |   |
| 5. | **Техника и тактика игры в настольный теннис**Приемы игры в настольный теннис, мораль игры, принципы тактических моментов игры, стратегия игры, стойка игрока;- Правила и требования к игре в настольный теннис. | 2 |   |
| 6. | Правила. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 7. | - Правила: введения игры, начало игры, время игры, судейство; Учебная игра 1x1 чел.;Требования к спортивному инвентарю; Переигровка, возврат мяча, стойка спортсмена, учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 8.   | -Хватка ракетки: 1 вар. - азиатская хватка для приема игры; 2 вар,- европейская хватка, обобщение. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 9. | Варианты игры, достоинство и недостатки хватки, техническое выполнение приемов игры.Учебная игра 2х2 чел. | 2 |   |
| 9.     | Физическая подготовка. Основные виды закаливания | 1 |   |
| Физическая подготовка. Нормативы теста - челночный бег, прыжок с места; метание мяча;Физическая подготовка. Нормативы теста - прыжок с места, сгибание, разгибание рук в упоре. | 1 |   |
| 10.    | - Физическая подготовка. Упражнение на перекладине, метание набивного мяча из-за головы;- Физическая подготовка. Работа с тяжестями (верх, конечности, спина), норма дозированных нагрузок | 1 1 |   |
| 11. |  Физическая подготовка. Подвижные игры на воздухе (мини-футбол, волейбол); | 2 |   |
| 12. |  Физическая подготовка. Подвижные игры на воздухе (стритбол, мини - футбол) | 2 |   |
| 13. | Основные положения игры в настольном теннисе. Учебная игра 1x1 чел.;( стойка, перемещение ) Учебная игра 1x1 чел., 1x2, 2x2 чел. | 2 |   |
| 14. | Приемы исполнения подачи мяча.Челнок - подготовительное упр.Приемы исполнения подачи мяча. «Челнок» - исполнение, подбор мяча. | 2 |   |
| 15. | Приемы исполнения подачи мяча. «Маятник»- подготовительное упражнение;- Приемы исполнения подачи мяча. «Маятник»-исполнение, подбор мяча | 2 |   |
| 16. | Приемы исполнения подачи мяча. «Веер» - подготовительное упражнение;-      Приемы исполнения подачи мяча.«Веер» - исполнение, подбор мяча. | 2 |   |
| 17 | - Техническая подготовка игрока. Комбинации игрока. Подача, «накат» справа, слева, конт. удар (1). Подача - «накат» - «подрезка» - Конт. Удар; | 2 |   |
|   | Техническая подготовка игрока.- Обработка тактических направлений игры.Совер.  подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 18 | - Подачи: подрезной вниз слева и справа рукой, разной  длины в сочетании с атакующими ударами «накат». Учебная игра1x1 чел.;- Подачи: подрезной вниз в сочетании с защитными ударами. «Подрезка» против «наката» в сочетании с ударом. Учебная игра 1x1 чел. | 2  2 |   |
| 19. | - Тактические приемы и комбинации для игрока защиты;-      Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 20. | Тактические приемы и комбинации для игрока нападение.- Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 21. | -   Подачи: 1) толчком слева без вращения мяча;2) «Подставной» слева без вращения;3) длинная справа приемом «накат»;4)длинная с боковым вращением мяча. | 2  2 |   |
| 22. | Тактическая подготовка: приемы «подрезки» (открытой и закрытой ракеткой), учебная игра 1x1 чел.-      Игровые комбинации: - подача с боков, вращение, подрезка, накат справа;- подача накатом, накат справа, подрезка закрытой ракеткой | 2  2 |   |
| 23. | Игровые комбинации: подача «челнок», лев. накат, прав.топ.спин; подача «маятник», подрезка слева, топ. спин. права;Учебная игра 1x1 чел, 2x2 чел.Отработка игровых комбинаций. | 2  2 |   |
| 24. | - Совершение подачи мяча: слева с боковым вращением мяча; справа с вращением вверх; подставной слева, справа закрытымПриемы игры  «накатом», «подрезной» справа; слева «подрезной», справа «маятник».Учебная игра 1x1 чел. | 2 2 |   |
| 25. | Тест. Подачи и приемы подач различных по сложности,1) «челнок»,2) «маятник»,3) «веер»,4) плоская по диагонали;Удары: сильный справа (накат, топ. спин. справа) против наката слева.1)боковая закрутка - слева, справа по диагонали;2) вращение вверх - накатом справа, слева;3)прямая без вращения мяча;4) прямой без вращения мяча с (вращением вверх),5)  с подрезкой вниз(слева)Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 26. | - Практические приемы игры с сильным соперником. Подачи, различные по сложности, стилю игрока. Контр. удар справа накатом по диагонали.  | 2 |   |
| 27. | -   Тактические комбинации игры:-    1) защитник (подрезка) против активного нападения;-   2) защитник против защитника;-   3) защитник против смешанных игроков: ,-   Тактические комбинации:1) нападающий против защитника (подрезка);2)   нападающий против нападающего;актив, нападение –      смешан, игрок. | 2   2 |   |
| 28. | -   Совершенствование техники в ближней и средней зонах стола. Освоение техники одиночных и парных игр. Стратегия встречи. Правила парных встреч. Переход, счет, розыгрыши очка.-   Тактические приемы парных игр.-   Учебная игра 1x1 чел.,     2х2 чел. | 2   2 |   |
| 29. | Удары по мячу. Основные требования, специализация, изучение:1)    накат открытой ракеткой (справа),2)    короткий накат и длинный,3)    удар по свече, восходящему мячу.4)   накат слева закрытой ракеткой.5)   подрезка открытой, закрытой ракеткой.6) тор. спин.6)свеча7) без вращен.плоский удар. | 2     2 |   |
| 30. | - Отработка ударов в разном темпе игры, со сменой комбинаций. Совершенствование ударов приема, обработки мяча, выбора стиля игры.Учебная игра 1x1 чел.,2x2 чел. | 2   2 |   |
| 31. | Соревнование на личное первенство 1x1 чел.- Соревнование на личное первенство 2x2 чел.Итог. Инструктор. | 2 |   |
| 32. | Анализ встречи, разбор игровых ситуаций. Правила игры, требование к спортсмену, к партии и ее ведению;-      Совершенствование ударов по мячу, исполнение подачи мяча, комбинации игры.-      Учебная игра 1x1 чел.,2x2 чел. | 2 |   |
| 33. | Совершенствование тактики парной игры. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел. Судейство.- Совершенствование ударов по мячу, комбинации игры, подача мяча. Учебная игра 2x2 чел. Судейство. | 2 |   |
| 34 | - Совершенствование тактики парных игр. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел.- Совершенствование ударов по мячу, контрольных ударов справа, комбинации защиты, основной подачи мяча. Учебная игра 2x2 чел.  | 2 |   |
| 35 | - Совершенствование тактики приемов игры. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел. Судейство.- Совершенствование ударов по мячу, контрольный удар (топ. спины справа, комбинации защиты). Учебная игра 2x2 чел  | 2 |   |
| 36. | Итоги соревнований по настольному теннису . Ошибки, цели и задачи игрока, команды. Свободная игра 1x1 чел. Совершенствование приемов игры в разных скоростях. Целевые комбинации против нападающего, защитника. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 37 | Совершенствование приемов игры: комбинации на подающего, против защитника. Отработка: накат справа, слева, против подставки без вращения. Учебная игра 1x1 чел. Совершенствование приемов игры: комбинации защитник против защитника. Отработка; подрезка слева - накат; подрезка - spin (справа). Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 38. | Мини-соревнования по настольному теннису: Малиновская  СШ и ДДТ с Ракитное. Командный зачет + личное первенство. | 2 |   |
| 39. | Итоги соревнования: цели и задачи игрока и команды. Свободная игра 1x1 чел. с отработкой изучен. комбинаций.Свободная игра 2x2 чел с отработкой изучен, умений, приемов. | 2 |   |
| 40. | Физическая подготовка спортсмена (спортивные тренажёры). Лыжная подготовка (инструктаж). Учебные: тренажеры, тяжести, подвижные игры на свежем воздухе. Физическая подготовка спортсмена.Лыжная подготовка. Девочки 1.5 км.Первая  помощь при обморожении, переломе, вывихе конечностей. | 2   2 |   |
| 41. | Физическая подготовка спортсмена. Лыжная подготовка. Юноши 1,5 км. классический ход по равнине. Физическая подготовка. Попеременный ход - 1.5-3 км. Спортивные тренажёры. | 2 2 |   |
| 42. | Физическая подготовка.Перемещение в треугольнике. Попеременный ход.Колесо, спортивныеТренажёры. | 2 |   |
| 43. | Физическая подготовка. Попеременный ход: 1.5-3 км. Нормативы. | 2 |   |
| 44 | Элементы конькового хода.Отработка на дистанции 200 м. Лыжная подготовка. | 2 |   |
| 45 | Лыжная подготовка. Дистанция 1.5-3 км с учетом времени. Свободный ход. Лыжная подготовка. Дистанция 1.5-3 км с учетом времени (отработка конькового хода). | 2 |   |
| 46 | Соревнование по лыжным гонкам. Дистанция девушки- 1.5 км, юноши -3 км. классический ход. Эстафета: коньковый ход -1.5 км (общая) | 2 |   |
| 47 | Лыжный поход в пойму реки Малиновка. | 2 |   |
| 48 | Свободная игра с сильным соперником (перестук) 1x1 чел. учебные приемы и комбинации игры 1x1 чел. отработка ударов. Свободная игра с сильным соперником (перестук) -накат, подрезка. Учебные, приемы и комбинации игры 2x2 чел., учебная игра. | 2 |   |
| 49 | Комбинации защиты, подача- подрезка, топ. спин, (накат). Отработка приемов игры разным соперником, разным мячом. Комбинации атаки. Атакующий игрок против игрока защиты. Приемы игры, подачи мяча. Учебная игра 1x1, 2x2 чел. | 2 |   |
| 50 | Мини-соревнование в с. Орехово. Командный зачет. Мини-соревнование в с. Орехово. Личный зачет | 2 |   |
| 51. | Итоги соревнования, ошибки, достижения. Цели и задачи игрока и команды. Свободная игра (перестук), по диагонали накатом, подрезкой. Инструкторская практика. Учебная игра . игровые комбинации: атакующий- атакующего, защитника 1x2, 2x2 чел. | 2 |   |
| 52. | Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.1)имитация перемещений по схеме «треугольник» за 30 сек;2)имитация перемещении«вперед», «назад»;3) имитация ударов «накат» за 1 мин.;4)имитация ударов топ.спин.5)имитация сложного хода.Приложение №2 | 2 |   |
| 53. | Нормативы по технической подготовке при переходе в следующую возрастную группу.1)игра ударами «накат».2)игра ударами «откидка», «подрезка».3) подача.4)игра «срезкой» по диагонали.5)удары топ. спин, накат, подрезка.6)подача (сложная) на точность, правильность.7)перестук «накатом». | 2   2 |   |
| 54. | Нормативы по технической подготовке Приложение  №1. | 2 |   |
| 55 | Отработка умений и навыков парной игры. Комбинации защиты против атакующей пары. Учебная игра 2x2 чел. Отработка, комбинаций защитника против защиты. Учебнаяигра 2x2 чел.(подача с нижним вращением «подрезка», «срезка»,  «накат», - контролирующий удар. | 2 2 |   |
| 56 | Итоговое занятие | 2 |   |
|   |                                                                  Итого | 144 часа |   |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ МЛАДШЕЙ ЮНОШЕСКОЙ ГРУППЫ(10-12ЛЕТ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА |
| 1.ФИЗИЧЕCКАЯ культура и спорт в России | 2 | 2 | - |
| 2.История развития настольного тенниса России | 2 | 2 |   |
| 3.Краткие анатомические сведения | 2 | 2 | - |
| 4.Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 1 | 1 |
| 5.Знания по валеологии | 2 | 2 | - |
| 6.Основы техники и тактики игры. | 108 | 8 | 100 |
| 7.Методика обучения | 2 | 1 | 1 |
| 8.Оборудование и инвентарь. | 2 | 2 | - |
| 9. Психологическая подготовка спортсмена. | 6 | 2 | 4 |
| 10.Правила игры ,соревнования ,их организация | 4 | 2 | 2 |
| 11.Общая и специальная  физическая подготовка | 56 | 6 | 50 |
| 12.Контроль подготовленности занимающихся | 8 | - | 8 |
| 13. Практика инструктора | 8 | 2 | 6 |
| 14. Соревнования согласно календарного плана | 10 | - | 10 |
| 15. Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
|                                            Всего:  | 216 | 34 | 182 |

**Учебно- календарный  план**

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Название темы | Колич.часов | Дата проведения |
| 1. | - Физическая культура и большой спорт в России; Развитие настольного тенниса в РФ; Развитие настольного тенниса в районе (графики встреч), спортивные награды; - Рекорды в настольном теннисе, история международных спортивных игр; Участие олимпийских спортсменов РФ в мировом спортивном движении. | 1    1 |   |
| 2. | - История развития настольного тенниса в РФ;Знакомство с технической базой, характеристика спортивного оборудования; Подготовка спортсмена, требования, обязанности. | 2 |   |
| 3. | - Требования безопасности при занятиях в настольный теннис; Техника безопасности поведения в игровом. зале;- Контроль и самоконтроль физического состояния; Специальные и подготовительные упражнения (общие, индивидуальные). | 1 1 |   |
| 4. | - Основные правила к спортсмену, подготовительные упражнения; Индивидуальный дневниксамонаблюдения;Комплекс специальных упражнений, требование к поведению игрока;Понятие о первой доврачебной помощи (практические умения). | 2    2 |   |
| 5. | **Техника и тактика игры в настольный теннис**Приемы игры в настольный теннис, мораль игры, принципы тактических моментов игры, стратегия игры, стойка игрока;- Правила и требования к игре в настольный теннис. | 2 |   |
| 6. | Правила. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 7. | - Правила: введения игры, начало игры, время игры, судейство; Учебная игра 1x1 чел.;Требования к спортивному инвентарю; Переигровка, возврат мяча, стойка спортсмена, учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 8.   | -Хватка ракетки: 1 вар. - азиатская хватка для приема игры; 2 вар,- европейская хватка, обобщение. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 9. | Варианты игры, достоинство и недостатки хватки, техническое выполнение приемов игры.Учебная игра 2х2 чел. | 2 |   |
| 9.     | Физическая подготовка. Основные виды закаливания | 1 |   |
| Физическая подготовка. Нормативы теста - челночный бег, прыжок с места; метание мяча;Физическая подготовка. Нормативы теста - прыжок с места, сгибание, разгибание рук в упоре. | 1 |   |
| 10.    | - Физическая подготовка. Упражнение на перекладине, метание набивного мяча из-за головы;- Физическая подготовка. Работа с тяжестями (верх, конечности, спина), норма дозированных нагрузок | 1 1 |   |
| 11. |  Физическая подготовка. Подвижные игры на воздухе (мини-футбол, волейбол); | 2 |   |
| 12. |  Физическая подготовка. Подвижные игры на воздухе (стритбол, мини - футбол) | 2 |   |
| 13. | Основные положения игры в настольном теннисе. Учебная игра 1x1 чел.;( стойка, перемещение ) Учебная игра 1x1 чел., 1x2, 2x2 чел. | 2 |   |
| 14. | Приемы исполнения подачи мяча.Челнок - подготовительное упр.Приемы исполнения подачи мяча. «Челнок» - исполнение, подбор мяча. | 2 |   |
| 15. | Приемы исполнения подачи мяча. «Маятник»- подготовительное упражнение;- Приемы исполнения подачи мяча. «Маятник»-исполнение, подбор мяча | 2 |   |
| 16. | Приемы исполнения подачи мяча. «Веер» - подготовительное упражнение;-      Приемы исполнения подачи мяча.«Веер» - исполнение, подбор мяча. | 2 |   |
| 17 | - Техническая подготовка игрока. Комбинации игрока. Подача, «накат» справа, слева, конт. удар (1). Подача - «накат» - «подрезка» - Конт. Удар; | 2 |   |
|   | Техническая подготовка игрока.- Обработка тактических направлений игры.Совер.  подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 18 | - Подачи: подрезной вниз слева и справа рукой, разной  длины в сочетании с атакующими ударами «накат». Учебная игра1x1 чел.;- Подачи: подрезной вниз в сочетании с защитными ударами. «Подрезка» против «наката» в сочетании с ударом. Учебная игра 1x1 чел. | 2  2 |   |
| 19. | - Тактические приемы и комбинации для игрока защиты;-      Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 20. | Тактические приемы и комбинации для игрока нападение.- Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 21. | -   Подачи: 1) толчком слева без вращения мяча;2) «Подставной» слева без вращения;3) длинная справа приемом «накат»;4)длинная с боковым вращением мяча. | 2  2 |   |
| 22. | Тактическая подготовка: приемы «подрезки» (открытой и закрытой ракеткой), учебная игра 1x1 чел.-      Игровые комбинации: - подача с боков, вращение, подрезка, накат справа;- подача накатом, накат справа, подрезка закрытой ракеткой | 2  2 |   |
| 23. | Игровые комбинации: подача «челнок», лев. накат, прав.топ.спин; подача «маятник», подрезка слева, топ. спин. права;Учебная игра 1x1 чел, 2x2 чел.Отработка игровых комбинаций. | 2  2 |   |
| 24. | - Совершение подачи мяча: слева с боковым вращением мяча; справа с вращением вверх; подставной слева, справа закрытымПриемы игры  «накатом», «подрезной» справа; слева «подрезной», справа «маятник».Учебная игра 1x1 чел. | 2 2 |   |
| 25. | Тест. Подачи и приемы подач различных по сложности,1) «челнок»,2) «маятник»,3) «веер»,4) плоская по диагонали;Удары: сильный справа (накат, топ. спин. справа) против наката слева.1)боковая закрутка - слева, справа по диагонали;2) вращение вверх - накатом справа, слева;3)прямая без вращения мяча;4) прямой без вращения мяча с (вращением вверх),5)  с подрезкой вниз(слева)Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 26. | - Практические приемы игры с сильным соперником. Подачи, различные по сложности, стилю игрока. Контр. удар справа накатом по диагонали.  | 2 |   |
| 27. | -   Тактические комбинации игры:-    1) защитник (подрезка) против активного нападения;-   2) защитник против защитника;-   3) защитник против смешанных игроков: ,-   Тактические комбинации:1) нападающий против защитника (подрезка);3)   нападающий против нападающего;актив, нападение –      смешан, игрок. | 2   2 |   |
| 28. | -   Совершенствование техники в ближней и средней зонах стола. Освоение техники одиночных и парных игр. Стратегия встречи. Правила парных встреч. Переход, счет, розыгрыши очка.-   Тактические приемы парных игр.-   Учебная игра 1x1 чел.,     2х2 чел. | 2   2 |   |
| 29. | Удары по мячу. Основные требования, специализация, изучение:7)    накат открытой ракеткой (справа),8)    короткий накат и длинный,9)    удар по свече, восходящему мячу.10)               накат слева закрытой ракеткой.11)               подрезка открытой, закрытой ракеткой.6) тор. спин.12)               свеча7) без вращен.плоский удар. | 2     2 |   |
| 30. | - Отработка ударов в разном темпе игры, со сменой комбинаций. Совершенствование ударов приема, обработки мяча, выбора стиля игры.Учебная игра 1x1 чел.,2x2 чел. | 2   2 |   |
| 31. | Соревнование на личное первенство 1x1 чел.- Соревнование на личное первенство 2x2 чел.Итог. Инструктор. | 2 |   |
| 32. | Анализ встречи, разбор игровых ситуаций. Правила игры, требование к спортсмену, к партии и ее ведению;-      Совершенствование ударов по мячу, исполнение подачи мяча, комбинации игры.-      Учебная игра 1x1 чел.,2x2 чел. | 2 |   |
| 33. | Совершенствование тактики парной игры. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел. Судейство.- Совершенствование ударов по мячу, комбинации игры, подача мяча. Учебная игра 2x2 чел. Судейство. | 2 |   |
| 34 | - Совершенствование тактики парных игр. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел.- Совершенствование ударов по мячу, контрольных ударов справа, комбинации защиты, основной подачи мяча. Учебная игра 2x2 чел.  | 2 |   |
| 35 | - Совершенствование тактики приемов игры. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел. Судейство.- Совершенствование ударов по мячу, контрольный удар (топ. спины справа, комбинации защиты). Учебная игра 2x2 чел  | 2 |   |
| 36. | Итоги соревнований по настольному теннису . Ошибки, цели и задачи игрока, команды. Свободная игра 1x1 чел. Совершенствование приемов игры в разных скоростях. Целевые комбинации против нападающего, защитника. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 37 | Совершенствование приемов игры: комбинации на подающего, против защитника. Отработка: накат справа, слева, против подставки без вращения. Учебная игра 1x1 чел. Совершенствование приемов игры: комбинации защитник против защитника. Отработка; подрезка слева - накат; подрезка - spin (справа). Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 38. | Мини-соревнования по настольному теннису: Малиновская  СШ и ДДТ с Ракитное. Командный зачет + личное первенство. | 2 |   |
| 39. | Итоги соревнования: цели и задачи игрока и команды. Свободная игра 1x1 чел. с отработкой изучен. комбинаций.Свободная игра 2x2 чел с отработкой изучен, умений, приемов. | 2 |   |
| 40. | Физическая подготовка спортсмена (спортивные тренажёры). Лыжная подготовка (инструктаж). Учебные: тренажеры, тяжести, подвижные игры на свежем воздухе. Физическая подготовка спортсмена.Лыжная подготовка. Девочки 1.5 км.Первая  помощь при обморожении, переломе, вывихе конечностей. | 2   2 |   |
| 41. | Физическая подготовка спортсмена. Лыжная подготовка. Юноши 1,5 км. классический ход по равнине. Физическая подготовка. Попеременный ход - 1.5-3 км. Спортивные тренажёры. | 2 2 |   |
| 42. | Физическая подготовка.Перемещение в треугольнике. Попеременный ход.Колесо, спортивныеТренажёры. | 2 |   |
| 43. | Физическая подготовка. Попеременный ход: 1.5-3 км. Нормативы. | 2 |   |
| 44 | Элементы конькового хода.Отработка на дистанции 200 м. Лыжная подготовка. | 2 |   |
| 45 | Лыжная подготовка. Дистанция 1.5-3 км с учетом времени. Свободный ход. Лыжная подготовка. Дистанция 1.5-3 км с учетом времени (отработка конькового хода). | 2 |   |
| 46 | Соревнование по лыжным гонкам. Дистанция девушки- 1.5 км, юноши -3 км. классический ход. Эстафета: коньковый ход -1.5 км (общая) | 2 |   |
| 47 | Лыжный поход в пойму реки Малиновка. | 2 |   |
| 48 | Свободная игра с сильным соперником (перестук) 1x1 чел. учебные приемы и комбинации игры 1x1 чел. отработка ударов. Свободная игра с сильным соперником (перестук) -накат, подрезка. Учебные, приемы и комбинации игры 2x2 чел., учебная игра. | 2 |   |
| 49 | Комбинации защиты, подача- подрезка, топ. спин, (накат). Отработка приемов игры разным соперником, разным мячом. Комбинации атаки. Атакующий игрок против игрока защиты. Приемы игры, подачи мяча. Учебная игра 1x1, 2x2 чел. | 2 |   |
| 50 | Мини-соревнование в с. Орехово. Командный зачет. Мини-соревнование в с. Орехово. Личный зачет | 2 |   |
| 51. | Итоги соревнования, ошибки, достижения. Цели и задачи игрока и команды. Свободная игра (перестук), по диагонали накатом, подрезкой. Инструкторская практика. Учебная игра . игровые комбинации: атакующий- атакующего, защитника 1x2, 2x2 чел. | 2 |   |
| 52. | Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.1)имитация перемещений по схеме «треугольник» за 30 сек;2)имитация перемещении«вперед», «назад»;3) имитация ударов «накат» за 1 мин.;4)имитация ударов топ.спин.5)имитация сложного хода.Приложение №2 | 2 |   |
| 53. | Нормативы по технической подготовке при переходе в следующую возрастную группу.1)игра ударами «накат».2)игра ударами «откидка», «подрезка».3) подача.4)игра «срезкой» по диагонали.5)удары топ. спин, накат, подрезка.6)подача (сложная) на точность, правильность.7)перестук «накатом». | 2   2 |   |
| 54. | Нормативы по технической подготовке Приложение  №1. | 2 |   |
| 55 | Отработка умений и навыков парной игры. Комбинации защиты против атакующей пары. Учебная игра 2x2 чел. Отработка, комбинаций защитника против защиты. Учебнаяигра 2x2 чел.(подача с нижним вращением «подрезка», «срезка»,  «накат», - контролирующий удар. | 2 2   |   |
| 56 | Комбинации защиты против атакующей пары. Учебная игра 2x2 чел. Отработка комбинаций защитника против защиты. Учебная игра 2x2 чел. (подача с нижним вращением, подрезка, срезка, накат - контролирующий удар). | 4 |   |
| 57 | Соревнование с командой школы  Ракитное  и ДДТ. Командный зачет. Личное первенство | 4 |   |
| 58. | Итог соревнований (цели и задачи игрока и команды). Свободная игра 1x1 чел. «Перестук» накатом 2x2 чел.Серийные удары: 1. откидка справа, слева по диагонали, по прямой.2.накат по диагонали, по прямой. 3. накат с завершающим ton- spin.Учебная игра с сильным соперником 1x1 чел. | 2 4 |   |
| 59    60.    | Совершенствование тех. выполнение серийных ударов на точность, изменяя длину и направление полета. «Перестук». Удары подрезкой, накаты. Завершающие удары с заторможенными укороченными мячами. Совершенствование отражения ударов ton-spin, подрезка. Целевые комбинации (нападающий против нападающего):1.  подача на выигрыш очка.2. подача с применением сильного элемента.3.  подача + накат, тол.спин.4. прием подачи вращением (боковым), с переходом к сильному элементу игры.5. контригра «накатом» | 2  4  4 2 4 |   |
| 61. | Целевые комбинации (нападающий против защитника). Учебная игра 1x1 чел.  | 4 |   |
| 62. | Целевые комбинации (нападающий против защитника). Реализация сильного элемента сторон.  Учебная игра 1x1 чел  | 4 |   |
| 63. | Целевые комбинации (защитник против защитника). Учебная игра lx1  чел.  | 4 |   |
| 64 | Мини-соревнование (командное) отборочные. Судейская практика. Мини-соревнования (личное) отборочные. Судейская практика | 44 |   |
| 65. | Соревнование по настольному теннису в районе (серийные удары, игровые комбинации). | 4 |   |
| 66. | Соревнование по настольному теннису в районе (серийные удары, игровые комбинации). | 6 |   |
| 67. | Итоги соревнования, разбор, цели и задачи команды. Свободная игра 1x1 чел (кубок района) | 2 |   |
| 68. | Сводная игра 2x2 чел. Практика инструктора. Судейская практика. | 4 |   |
| 69. | Парные 2x2 чел. Чередование стилей. Психологический настрой | 2 |   |
| 70. | Парные 2x2 чел. Стили, комбинации.Психологический настрой. | 4 |   |
| 71. | Итоговое занятие | 2 |   |
|   | **Итого** | **216 час.** |   |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СТАРШЕЙ  ЮНОШЕСКОЙ ГРУППЫ(13-15ЛЕТ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА |
| 1.ФИЗИЧЕCКАЯ культура и спорт в России | 2 | 2 | - |
| 2.История развития настольного тенниса России | 2 | 2 |   |
| 3.Краткие анатомические сведения | 2 | 2 | - |
| 4.Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 1 | 1 |
| 5.Знания по валеологии | 2 | 2 | - |
| 6.Основы техники и тактики игры. | 162 | 28 | 134 |
| 7.Методика обучения | 2 | 1 | 1 |
| 8.Оборудование и инвентарь. | 2 | 2 | - |
| 9. Психологическая подготовка спортсмена. | 6 | 2 | 4 |
| 10.Правила игры ,соревнования ,их организация | 6 | 2 | 4 |
| 11.Общая и специальная  физическая подготовка | 70 | 6 | 64 |
| 12. Контроль подготовленности занимающихся | 10 | 8 | - |
| 13. Практика инструктора | 6 | 2 | 4 |
| 14. Соревнования согласно календарного плана | 12 | - | 12 |
| 15. Итоговое занятие | 2 | 2 | - |
| **Всего:** | **288** | **62** | **226** |

**Учебно- календарный  план**

**Третий год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Название темы | Колич.часов | Дата проведения |
| 1. | - Физическая культура и большой спорт в России; Развитие настольного тенниса в РФ; Развитие настольного тенниса в районе (графики встреч), спортивные награды; - Рекорды в настольном теннисе, история международных спортивных игр; Участие олимпийских спортсменов РФ в мировом спортивном движении. | 1    1 |   |
| 2. | - История развития настольного тенниса в РФ;Знакомство с технической базой, характеристика спортивного оборудования; Подготовка спортсмена, требования, обязанности. | 2 |   |
| 3. | - Требования безопасности при занятиях в настольный теннис; Техника безопасности поведения в игровом. зале;- Контроль и самоконтроль физического состояния; Специальные и подготовительные упражнения (общие, индивидуальные). | 1 1 |   |
| 4. | - Основные правила к спортсмену, подготовительные упражнения; Индивидуальный дневниксамонаблюдения;Комплекс специальных упражнений, требование к поведению игрока;Понятие о первой доврачебной помощи (практические умения). | 2    2 |   |
| 5. | **Техника и тактика игры в настольный теннис**Приемы игры в настольный теннис, мораль игры, принципы тактических моментов игры, стратегия игры, стойка игрока;- Правила и требования к игре в настольный теннис. | 2 |   |
| 6. | Правила. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 7. | - Правила: введения игры, начало игры, время игры, судейство; Учебная игра 1x1 чел.;Требования к спортивному инвентарю; Переигровка, возврат мяча, стойка спортсмена, учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 8.   | -Хватка ракетки: 1 вар. - азиатская хватка для приема игры; 2 вар,- европейская хватка, обобщение. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 9. | Варианты игры, достоинство и недостатки хватки, техническое выполнение приемов игры.Учебная игра 2х2 чел. | 2 |   |
| 9.     | Физическая подготовка. Основные виды закаливания | 1 |   |
| Физическая подготовка. Нормативы теста - челночный бег, прыжок с места; метание мяча;Физическая подготовка. Нормативы теста - прыжок с места, сгибание, разгибание рук в упоре. | 1 |   |
| 10.    | - Физическая подготовка. Упражнение на перекладине, метание набивного мяча из-за головы;- Физическая подготовка. Работа с тяжестями (верх, конечности, спина), норма дозированных нагрузок | 1 1 |   |
| 11. |  Физическая подготовка. Подвижные игры на воздухе (мини-футбол, волейбол); | 2 |   |
| 12. |  Физическая подготовка. Подвижные игры на воздухе (стритбол, мини - футбол) | 2 |   |
| 13. | Основные положения игры в настольном теннисе. Учебная игра 1x1 чел.;( стойка, перемещение ) Учебная игра 1x1 чел., 1x2, 2x2 чел. | 2 |   |
| 14. | Приемы исполнения подачи мяча.Челнок - подготовительное упр.Приемы исполнения подачи мяча. «Челнок» - исполнение, подбор мяча. | 2 2 |   |
| 15. | Приемы исполнения подачи мяча. «Маятник»- подготовительное упражнение;- Приемы исполнения подачи мяча. «Маятник»-исполнение, подбор мяча | 2 2 |   |
| 16. | Приемы исполнения подачи мяча. «Веер» - подготовительное упражнение;-      Приемы исполнения подачи мяча.«Веер» - исполнение, подбор мяча. | 2 2 |   |
| 17 | - Техническая подготовка игрока. Комбинации игрока. Подача, «накат» справа, слева, конт. удар (1). Подача - «накат» - «подрезка» - Конт. Удар; | 2 2 |   |
|   | Техническая подготовка игрока.- Обработка тактических направлений игры.Совер.  подача мяча «маятник», «челнок». Учебная игра 1x1 чел. | 2 2 |   |
| 18 | - Подачи: подрезной вниз слева и справа рукой, разной  длины в сочетании с атакующими ударами «накат».Учебная игра1x1 чел.;- Подачи: подрезной вниз в сочетании с защитными ударами.«Подрезка» против «наката» в сочетании с ударом.Учебная игра 1x1 чел. |   2 222 |   |
| 19. | - Тактические приемы и комбинации для игрока защиты;-      Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 20. | Тактические приемы и комбинации для игрока нападение.- Учебная игра 1x1 чел. | 22 |   |
| 21. | -   Подачи: 1) толчком слева без вращения мяча;2) «Подставной» слева без вращения;3) длинная справа приемом «накат»;4)длинная с боковым вращением мяча. |  2222 |   |
| 22. | Тактическая подготовка: приемы «подрезки» (открытой и закрытой ракеткой), учебная игра 1x1 чел.-      Игровые комбинации: - подача с боков, вращение, подрезка, накат справа;- подача накатом, накат справа, подрезка закрытой ракеткой | 2 2 2 |   |
| 23. | Игровые комбинации: подача «челнок», лев. накат, прав.топ.спин; подача «маятник», подрезка слева, топ. спин. права;Учебная игра 1x1 чел, 2x2 чел.Отработка игровых комбинаций. | 2 22 |   |
| 24. | - Совершение подачи мяча: слева с боковым вращением мяча; справа с вращением вверх; подставной слева, справа закрытымПриемы игры  «накатом», «подрезной» справа; слева «подрезной», справа «маятник».Учебная игра 1x1 чел. | 2 2 2 |   |
| 25. | Тест. Подачи и приемы подач различных по сложности,1) «челнок»,2) «маятник»,3) «веер»,4) плоская по диагонали;Удары: сильный справа (накат, топ. спин. справа) против наката слева.1)боковая закрутка - слева, справа по диагонали;2) вращение вверх - накатом справа, слева;3)прямая без вращения мяча;4) прямой без вращения мяча с (вращением вверх),5)  с подрезкой вниз(слева)Учебная игра 1x1 чел. | 2          2  |   |
| 26. | - Практические приемы игры с сильным соперником. Подачи, различные по сложности, стилю игрока. Контр. удар справа накатом по диагонали.  |  22 |   |
| 27. | -   Тактические комбинации игры:-    1) защитник (подрезка) против активного нападения;-   2) защитник против защитника;-   3) защитник против смешанных игроков: ,-   Тактические комбинации:1) нападающий против защитника (подрезка);4)   нападающий против нападающего;актив, нападение –      смешан, игрок. | 2  2 2 |   |
| 28. | -   Совершенствование техники в ближней и средней зонах стола. Освоение техники одиночных и парных игр. Стратегия встречи. Правила парных встреч. Переход, счет, розыгрыши очка.-   Тактические приемы парных игр.-   Учебная игра 1x1 чел.,-   Учебная игра  2х2 чел. | 2   22 |   |
| 29. | Удары по мячу. Основные требования, специализация, изучение:13)накат открытой ракеткой (справа),14)короткий накат и длинный,15)удар по свече, восходящему мячу.16)               накат слева закрытой ракеткой.17)               подрезка открытой, закрытой ракеткой.6) тор. спин.18)               свеча7) без вращен.плоский удар. | 2   2 2 |   |
| 30. | - Отработка ударов в разном темпе игры, со сменой комбинаций. Совершенствование ударов приема, обработки мяча, выбора стиля игры.-Учебная игра 1x1 чел.,Учебная игра 2x2 чел. | 2  22 |   |
| 31. | Соревнование на личное первенство 1x1 чел.- Соревнование на личное первенство 2x2 чел.Итог. Инструктор. | 22 |   |
| 32. | Анализ встречи, разбор игровых ситуаций. Правила игры, требование к спортсмену, к партии и ее ведению;-      Совершенствование ударов по мячу, исполнение подачи мяча, комбинации игры.-      Учебная игра 1x1 чел.,2x2 чел. | 2 |   |
| 33. | Совершенствование тактики парной игры. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел. Судейство.- Совершенствование ударов по мячу, комбинации игры, подача мяча. Учебная игра 2x2 чел. Судейство. | 2 2 |   |
| 34 | - Совершенствование тактики парных игр. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел.- Совершенствование ударов по мячу, контрольных ударов справа, комбинации защиты, основной подачи мяча. Учебная игра 2x2 чел.  | 2 2 |   |
| 35 | - Совершенствование тактики приемов игры. Игровые комбинации 2x2 чел. Учебная игра 2x2 чел. Судейство.- Совершенствование ударов по мячу, контрольный удар (топ. спины справа, комбинации защиты). Учебная игра 2x2 чел  | 2 2 |   |
| 36. | Итоги соревнований по настольному теннису . Ошибки, цели и задачи игрока, команды. Свободная игра 1x1 чел. Совершенствование приемов игры в разных скоростях. Целевые комбинации против нападающего, защитника. Учебная игра 1x1 чел. | 2 |   |
| 37 | Совершенствование приемов игры: комбинации на подающего, против защитника. Отработка: накат справа, слева, против подставки без вращения. Учебная игра 1x1 чел. Совершенствование приемов игры: комбинации защитник против защитника. Отработка; подрезка слева - накат; подрезка - spin (справа). Учебная игра 1x1 чел. | 2  2 |   |
| 38. | Мини-соревнования по настольному теннису: Малиновская  СШ и ДДТ с Ракитное. Командный зачет + личное первенство. | 2 |   |
| 39. | Итоги соревнования: цели и задачи игрока и команды. Свободная игра 1x1 чел. с отработкой изучен. комбинаций.Свободная игра 2x2 чел с отработкой изучен, умений, приемов. | 2 |   |
| 40. | Физическая подготовка спортсмена (спортивные тренажёры). Лыжная подготовка (инструктаж). Учебные: тренажеры, тяжести, подвижные игры на свежем воздухе. Физическая подготовка спортсмена.Лыжная подготовка. Девочки 1.5 км.Первая  помощь при обморожении, переломе, вывихе конечностей. | 2   2 |   |
| 41. | Физическая подготовка спортсмена. Лыжная подготовка.Юноши 1,5 км. классический ход по равнине. Физическая подготовка. Попеременный ход - 1.5-3 км. Спортивные тренажёры. | 2 2 |   |
| 42. | Физическая подготовка.Перемещение в треугольнике. Попеременный ход.Колесо, спортивныеТренажёры. | 2 |   |
| 43. | Физическая подготовка. Попеременный ход: 1.5-3 км. Нормативы. | 2 |   |
| 44 | Элементы конькового хода.Отработка на дистанции 200 м. Лыжная подготовка. | 2 |   |
| 45 | Лыжная подготовка. Дистанция 1.5-3 км с учетом времени. Свободный ход. Лыжная подготовка. Дистанция 1.5-3 км с учетом времени (отработка конькового хода). | 2 |   |
| 46 | Соревнование по лыжным гонкам. Дистанция девушки- 1.5 км, юноши -3 км. классический ход. Эстафета: коньковый ход -1.5 км (общая) | 2 |   |
| 47 | Лыжный поход в пойму реки Малиновка. | 2 |   |
| 48 | Свободная игра с сильным соперником (перестук) 1x1 чел. учебные приемы и комбинации игры 1x1 чел. отработка ударов. Свободная игра с сильным соперником (перестук) -накат, подрезка. Учебные, приемы и комбинации игры 2x2 чел., учебная игра. | 2 2 |   |
| 49 | Комбинации защиты, подача- подрезка, топ. спин, (накат). Отработка приемов игры разным соперником, разным мячом. Комбинации атаки. Атакующий игрок против игрока защиты. Приемы игры, подачи мяча. Учебная игра 1x1, 2x2 чел. | 2 2 |   |
| 50 | Мини-соревнование в с. Орехово. Командный зачет. Мини-соревнование в с. Орехово. Личный зачет | 22  |   |
| 51. | Итоги соревнования, ошибки, достижения. Цели и задачи игрока и команды. Свободная игра (перестук), по диагонали накатом, подрезкой. Инструкторская практика. Учебная игра . игровые комбинации: атакующий- атакующего, защитника 1x2, 2x2 чел. | 2 2 |   |
| 52. | Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.1)имитация перемещений по схеме «треугольник» за 30 сек;2)имитация перемещении«вперед», «назад»;3) имитация ударов «накат» за 1 мин.;4)имитация ударов топ.спин.5)имитация сложного хода.Приложение №2 | 2 |   |
| 53. | Нормативы по технической подготовке при переходе в следующую возрастную группу.1)игра ударами «накат».2)игра ударами «откидка», «подрезка».3) подача.4)игра «срезкой» по диагонали.5)удары топ. спин, накат, подрезка.6)подача (сложная) на точность, правильность.7)перестук «накатом». | 2   2 |   |
| 54. | Нормативы по технической подготовке Приложение  №1. | 2 |   |
| 55 | Отработка умений и навыков парной игры. Комбинации защиты против атакующей пары. Учебная игра 2x2 чел. Отработка, комбинаций защитника против защиты. Учебнаяигра 2x2 чел.(подача с нижним вращением «подрезка», «срезка»,  «накат», - контролирующий удар. | 2 2 2   |   |
| 56 | Комбинации защиты против атакующей пары. Учебная игра 2x2 чел. Отработка комбинаций защитника против защиты. Учебная игра 2x2 чел. (подача с нижним вращением, подрезка, срезка, накат - контролирующий удар). | 4 2 |   |
| 57 | Соревнование с командой школы  Ракитное  и ДДТ. Командный зачет. Личное первенство | 4 |   |
| 58. | Итог соревнований (цели и задачи игрока и команды). Свободная игра 1x1 чел. «Перестук» накатом 2x2 чел.Серийные удары: 1. откидка справа, слева по диагонали, по прямой.2.накат по диагонали, по прямой. 3. накат с завершающим ton- spin.Учебная игра с сильным соперником 1x1 чел. | 2 4 |   |
| 59    60.    | Совершенствование тех. выполнение серийных ударов на точность, изменяя длину и направление полета. «Перестук». Удары подрезкой, накаты. Завершающие удары с заторможенными укороченными мячами. Совершенствование отражения ударов ton-spin, подрезка. Целевые комбинации (нападающий против нападающего):2.  подача на выигрыш очка.2. подача с применением сильного элемента.3.  подача + накат, тол.спин.4. прием подачи вращением (боковым), с переходом к сильному элементу игры.5. контригра «накатом» | 2 2  4  4 2 42 |   |
| 61. | Целевые комбинации (нападающий против защитника). Учебная игра 1x1 чел.  | 42 |   |
| 62. | Целевые комбинации (нападающий против защитника). Реализация сильного элемента сторон.  Учебная игра 1x1 чел  | 4 2 |   |
| 63. | Целевые комбинации (защитник против защитника).Учебная игра lx1  чел.  | 42 |   |
| 64 | Мини-соревнование (командное) отборочные. Судейская практика. Мини-соревнования (личное) отборочные. Судейская практика | 44 |   |
| 65. | Соревнование по настольному теннису в районе (серийные удары, игровые комбинации). | 4 |   |
| 66. | Соревнование по настольному теннису в районе (серийные удары, игровые комбинации). | 6 |   |
| 67. | Итоги соревнования, разбор, цели и задачи команды. Свободная игра 1x1 чел (кубок района) | 2 |   |
| 68. | Сводная игра 2x2 чел. Практика инструктора. Судейская практика. | 4 |   |
| 69. | Парные 2x2 чел. Чередование стилей. Психологический настрой | 2 |   |
| 70. | Парные 2x2 чел. Стили, комбинации.Психологический настрой. | 4 |   |
| 71. | Показательные выступления | 2 |   |
| 71. | Итоговое занятие | 2 |   |
|   |                                                                    Всего: | 288час. |   |

**Используемая литература.**

1.Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г.

  № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

2.Типовое  положение  об образовательном   учреждении   дополнительного

 образования  детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212,  от 08.08.2003 г. № 470)

3. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

4 А.Н. Амелин. Современный  настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.

5.Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.

6.О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.