

 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 дневник  самонаблюдения;  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 игра  1x1 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 закрытым  Приемы 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)свеча  7) 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, спортивные  Тренажёры. | 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. Учебная  игра 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 дневник  самонаблюдения;  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 игра  1x1 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 закрытым  Приемы 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)               свеча  7) 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, спортивные  Тренажёры. | 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. Учебная  игра 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 | 4  4 |  |
| 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 дневник  самонаблюдения;  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 игра  1x1 чел.;  - Подачи: подрезной вниз в сочетании с защитными ударами.  «Подрезка» против «наката» в сочетании с ударом.  Учебная игра 1x1 чел. | 2    2  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  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  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    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  2 |  |
| 24. | - Совершение подачи мяча: слева с боковым вращением мяча; справа с вращением вверх; подставной слева, справа закрытым  Приемы 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. | 2  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);  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        2  2 |  |
| 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)               свеча  7) 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      2  2 |  |
| 31. | Соревнование на личное первенство 1x1 чел.  - Соревнование на личное первенство 2x2 чел.  Итог. Инструктор. | 2  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    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, спортивные  Тренажёры. | 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 | 2  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    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. Учебная  игра 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    4  2 |  |
| 61. | Целевые комбинации (нападающий против защитника). Учебная игра 1x1 чел. | 4  2 |  |
| 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. | 4  2 |  |
| 64 | Мини-соревнование (командное) отборочные. Судейская практика. Мини-соревнования (личное) отборочные. Судейская практика | 4  4 |  |
| 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: | 288  час. |  |

**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.