

Краевое государственное казённое учреждение «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, пгт Новошахтинский»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский»

И.В. Ахременко

Приказ



ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КРУЖКА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 10-15 лет

Руководитель

физического воспитания

Ю.В. Ульман

пгт Новошахтинский

2019г.

Краевое государственное казённое учреждение «Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, пгт Новошахтинский»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГКУ «Центр содействия семейному
устройству пгт. Новошахтинский»

_____ И.В. Ахременко

Приказ _____

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КРУЖКА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 10-15 лет

Руководитель

физического воспитания

Ю.В.Ульман

пгт Новошахтинский

2019г.

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. и составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №10008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации;
4. Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
5. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность КГКУ «Центр содействия семейному устройству пгт. Новошахтинский».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 3 года обучения (по 240 часов каждый год обучения). Возраст детей с 14-16 лет.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

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

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- разносторонней физической подготовке;
- укреплению здоровья воспитанников;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение тактике и технике настольного тенниса;

- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно – оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий – учебно-тренировочный, соревновательный;

3 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На **спортивно – оздоровительном** этапе зачисляются воспитанники центра содействия семейному устройству, имеющие разрешения врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

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

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

На этапе **спортивного совершенствования** проводится углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

**Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап
(общефизические)**

Юноши

№ п/п	Виды упражнений	Возраст	
		14-15 лет	15-16 лет
1.	Дальность отскока мяча, метр.	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, сек.	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, сек.	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, сек.	34,8-31	30,8-26

5.	Отжимание от стола.	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места в см.	154-190	191-215
8.	Бег 60 метр	10,9-10,14	10,1-9,14

Девушки

№ п/п	Виды упражнений	Возраст	
		14-15 лет	15-16 лет
1.	Дальность отскока мяча, метр.	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, сек.	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, сек.	22-20,1	20-17,6
4.	Перенос мячей, сек.	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола.	32 - 40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45 сек.	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину	137-155	156-180

	с места, см.		
8.	Бег 60 метр.	11,45- 10,55	10,5-9,9

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

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

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

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

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

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

Ожидаемый результат.

В результате трехлетнего освоения программы теннисной игре подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

По окончании обучения **учащиеся знают:**

- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

Учебно-тематический план.

(первый год обучения).

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	20	1	19
3. Специальная физическая подготовка.	7	1	6
4. Техника игры.	5	1	4
5. Тактика игры.	3	1	2
6. Участие в соревнованиях.	2		2
7. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	2		2

Итого:	40	5	35
---------------	-----------	----------	-----------

Всего 40 часов

Учебно-тематический план.
(второй год обучения).

Содержание занятий 2 год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	9	1	8
3. Специальная физическая подготовка.	10	1	9
4. Техника игры.	10	1	9
5. Тактика игры.	6	1	5
6. Участие в соревнованиях.	2		2
7. Подведение итогов за 2-ой год обучения. Сдача нормативов.	2		2
Итого:	40	5	35

Всего 40 часов

Учебно-тематический план.
(третий год обучения)

Содержание занятий 3 год обучения	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1	1	
2. Общая физическая подготовка.	6	1	5
3. Специальная физическая подготовка.	8	1	7
4. Техника игры.	12	1	11
5. Тактика игры.	9	1	8
6. Участие в соревнованиях.	2		2
7. Подведение итогов за 3-ий год обучения. Сдача нормативов.	2		2
Итого:	40	5	35

Всего 40 часов

Календарно-тематическое планирование

1 года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	I. Введение.			
1.	Вводные занятия.	1	1	
2.	Инструктаж по тех. безопасности,			
	санитарно – эпидемиологическим правилам			
3.	Настольный теннис в системе физ. воспитания			
	Итого:	1	1	-
	II. Общая физическая подготовка.			
3.	Общеразвивающие упражнения	2		2
4.	Упражнения на выносливость.	2		2
5.	Упражнения на гибкость.	2		2
6.	Упражнения на ловкость.	2		2
7.	Упражнения на быстроту.	2		2
8.	Упражнения на координацию движения.	2		2
9.	Упражнения на развитие силовых качеств.	2		2
10.	Упражнение на развитие прыгучести.	2		2
11.	Спортивные и подвижные игры.	2	1	2
12.	Подведение итогов.	2		1
	Итого:	20	1	19
	III Специальная физическая подготовка.			
13.	Прыжковые упражнения с предметами.	1		1
14.	Прыжковые упражнения с отягощением.			
15.	Бег на короткие дистанции.	1		1
16.	Челночный бег.			
17.	Бег с остановками.			
18.	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1
19.	Упражнение с мячом.	1		1
20.	Упражнение с набивным мячом.			
21.	Отработка прием подачи.	1		1
22.	Упражнения на быстроту и ловкость.	1		1
23.	Подведение итогов.	1	1	
	Итого:	7	1	6
	IV. Техника игры.			
24.	Способы держания ракетки.	1	1	
25.	Стойка и перемещение теннисиста.			

26.	Подачи:	1		1
27.	Имитация подачи мяча.			
28.	«Маятник».			
29.	«Челнок».			
30.	Удары:	1		1
31.	Удар толчком слева.			
32.	Удар подставка.			
33.	Удар накат слева.			
34.	Удар накат справа.			
35.	Удар подрезка слева.			
36.	Удар подрезка справа.			
37.	Удар «крученая свеча».			
38.	Удар «Стоп».			
39.	Удар подача и ее прием.			
40.	Плоский удар.	1		1
41.	Накат открытой ракеткой справа.			
42.	Накат закрытой ракеткой слева.			
43.	Короткий накат.			
44.	Длинный накат.			
45.	Подрезка открытой ракеткой.			
46.	Подрезка закрытой ракеткой.			
47.	Топ-спин справа.	1		1
48.	Топ-спин слева.			
49.	Итоговое занятие.			
	Итого:	5	1	4
	V. Тактика игры.			
50.	Передвижение теннисиста.	1		1
51.	Тактика игры нападения.			
52.	Тактика игры защиты.			
53.	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	1		1
54.	Учебно - тренировочные игры:			
55.	В одиночном разряде.			
56.	В парном разряде.			
57.	Специальные физ. упражнения	1	1	
58.	Итоговое занятие			
	Итого:	3	1	2
	VI. Участие в соревнованиях.			
59.	Участие в районных соревнованиях.			
60.	Участие в областных соревнованиях.			
61.	Участие на личное первенство.	2		2
	Итого:	2	-	2

	VII. Подведение итогов за 1-ый год обучения.			
62.	Подведение итогов.			
63.	Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	2		2

Всего 40 часов

Календарно-тематическое планирование

2 года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	I. Введение.			
1.	Вводное занятие.			
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	1	1	
	Итого:	1	1	-
	II. Общая физическая подготовка.			
3.	Общеразвивающие упражнения	1		1
4.	Упражнения на выносливость.	1		1
5.	Упражнения на гибкость.	1		1
6.	Упражнения на ловкость.	1		1
7.	Упражнения на быстроту.	1		1
8.	Упражнения на координацию движения.	1		1
9.	Упражнения на развитие силовых качеств.	1		1
10.	Упражнение на развитие прыгучести.	1		1
11.	Спортивные и подвижные игры.			
12.	Подведение итогов.	1	1	
	Итого:	9	1	8

	III. Специальная физическая подготовка.			
13.	Прыжковые упражнения с предметами.	2		2
14.	Прыжковые упражнения с отягощением.			
15.	Бег на короткие дистанции.			
16.	Челночный бег.	2		2
17.	Бег с остановками.			
18.	Упражнения на гимнастической стенке.	2		2
19.	Упражнение с мячом.			
20.	Упражнение с набивным мячом.	2		2
21.	Отработка прием подачи.			
22.	Упражнения на быстроту и ловкость.			
23.	Подведение итогов.	2	1	1
	Итого:	10	1	9

	IV. Техника игры.			
24.	Стойка и перемещение теннисиста.	1		1
25.	Подачи:	2		2
26.	«Маятник».			
27.	«Веер».			
28.	Удары:	2		2
29.	Удар толчком слева.			
30.	Удар подставка.			
31.	Удар накат слева.			
32.	Удар накат справа.			
33.	Удар подрезка слева.			
34.	Удар подрезка справа.			
35.	Удар «крученая свеча».			
36.	Игра толчком.			
37.	Отработка техники подачи.			
38.	Подача накатом.	2		2
39.	Накат открытой ракеткой справа.			
40.	Накат закрытой ракеткой слева.			
41.	Короткий накат.			
42.	Длинный накат.			
43.	Топ-спин справа.			
44.	Топ-спин слева.			2
45.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2		
46.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.			
47.	Атакующие удары справа.			
48.	Атакующие удары слева.			
49.	Итоговое занятие.	1	1	

	Итого:	10	1	9
	V. Тактика игры.			
50.	Передвижение теннисиста.	1		1
51.	Комбинации применяемые в теннисе.			
52.	Тактика игры нападения.	1		1
53.	Тактика игры защиты.	1		1
54.	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.			
55.	Переход от защите к атаке.			
56.	Учебно – тренировочные игры.	1		1
57.	В одиночном разряде.			
58.	В парном разряде.			
59.	Специальные физ. упражнения.	1	1	1
60.	Итоговое занятие.	1		
	Итого:	6	1	5
	VI. Участие в соревнованиях.			
59.	Участие в районных соревнованиях.	1		1
60.	Участие в областных соревнованиях.			
61.	Участие на личное первенство.	1		1
	Итого:	2	-	2
	VII. Подведение итогов за 2-ой год обучения.			
62.	Подведение итогов.			
63.	Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	2	2	2

Всего 40 часов

Календарно-тематическое планирование

3года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	I. Введение.			
1.	Вводное занятие.			
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	1	1	
	Итого:	1	1	-

	II. Общая физическая подготовка.			
3.	Общеразвивающие упражнения	1		1
4.	Упражнения на выносливость.			
5.	Упражнения на гибкость.			
6.	Упражнения на ловкость.	1		1
7.	Упражнения на быстроту.	1		1
8.	Упражнения на координацию движения.	1		1
9.	Упражнения на развитие силовых качеств.			
10.	Упражнение на развитие прыгучести.			
11.	Спортивные и подвижные игры.	1		1
12.	Подведение итогов.	1	1	
	Итого:	6	1	5
	III. Специальная физическая подготовка.			
13.	Прыжковые упражнения с предметами.	1		1
14.	Прыжковые упражнения с отягощением.			
15.	Бег на короткие дистанции.	1		1
16.	Челночный бег.			
17.	Бег с остановками.			
18.	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1
19.	Упражнение с мячом.			
20.	Упражнение с набивным мячом.	1		1
21.	Отработка прием подачи.			
22.	Упражнения на быстроту и ловкость.	3		3
23.	Подведение итогов.	1	1	
	Итого:	8	1	7

	IV. Техника игры.			
24.	Стойка и перемещение теннисиста.	1		1
25.	Подачи.	1		1
26.	Удар толчком слева.			
27.	Удар подставка.			
28.	Удар накат слева.			
29.	Удар накат справа.			
30.	Удар подрезка слева.			
31.	Удар подрезка справа.			
32.	Удар «крученая свеча».			
33.	Игра толчком.			
34.	Отработка техники подачи.	1		1
35.	Подача накатом.			
36.	Накат открытой ракеткой справа.			
37.	Накат закрытой ракеткой слева.			
38.	Короткий накат.			
39.	Длинный накат.			
40.	Топ-спин справа.			
41.	Топ-спин слева.			
42.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1		1
43.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.			
44.	Атакующие удары справа.	1		1
45.	Атакующие удары слева.			
46.	Атакующие удары справа разной силы и			
47.	направления.			
48.	Атакующие удары слева разной силы и			
	направления.			
49.	Чередование ударов различных стилей.	1		1
50.	Игра на счет разученными ударами.	1		1
51.	Игра с коротких и длинных мячей.	1		1
52.	Игра в различных направлениях.	1		1
53.	Отработка игры в защите.	1		1
54.	Переход от защиты к атаке.	1		1
55.	Игра с тренером.			
56.	Итоговое занятие.	1	1	
	Итого:	12	1	11

	V. Тактика игры.			
57.	Передвижение теннисиста.	1		1
58.	Комбинации применяемые в теннисе.	1		1
59.	Тактика игры нападения.	1		1
60.	Тактика игры защиты.	1		1
61.	Тактические действия в парной игре в защите и нападении.	1		1
62.	Переход от защите к атаке.	1		1
63.	Учебно - тренировочные игры.	1		1
64.	В одиночном разряде.			
65.	В парном разряде.			
66.	Специальные физ. упражнения.	1	1	1
67.	Итоговое занятие.	1		
	Итого:	9	1	8
	VI. Участие в соревнованиях.			
68.	Участие в районных соревнованиях.	1		1
69.	Участие в областных соревнованиях.			
70.	Участие на личное первенство.	1		1
	Итого:	2	-	2
	VII. Подведение итогов за 3-ий год обучения			
71.	Подведение итогов.			
72.	Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	2		2

Всего 40 часов

Содержание программы.

Первый год обучения.

I. Введение.

Вводные занятия.

Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам.

Настольный теннис в системе физического воспитания.

Подведение итогов.

Подведение
итогов.

IV. Техника игры.

Способы
держания
ракетки.
Стойка и
перемещение
теннисиста.
Поддачи.
Имитация подачи мяча.

«Маятник».

«Челнок».

Удары.

Удар толчком слева.

Удар подставка.

Удар накат слева.

Удар накат справа.

Удар подрезка слева.

Удар подрезка справа.

Удар «крученая свеча».

Удар «Стоп».

Удар подεV. Тактика игры.

Плоский уПередвижение теннисиста.

Накат откТактика игры нападения.

Накат закТактика игры защиты.

КороткийТактические действия в парной игре в защите и нападении.

Длинный Учебно - тренировочные игры:

Подрезка В одиночном разряде.

Подрезка В парном разряде.

Топ-спин Специальные физ. Упражнения.

Топ-спин слева.

Итоговое занятие.

Итоговое занятие.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях.

Участие на личное первенство. Участие в областных соревнованиях.

Сдача

нормативов.

VII Подведение итогов за 1-ый год обучения

Подведение итогов.

Второй год обучения.

Инструктаж по тех.

безопасности, санитарно –
эпидемиологическим
правилам.

Подведение

итогов.

Подведение

итогов.

IV. Техника игры.

Стойка и

перемещение

теннисиста.

Поддачи.

«Маятник».

«Веер».

Удары.

Удар толчком слева.

Удар подставка.

Удар накат слева.

Удар накат справа.

Удар подрезка слева.

Удар подрезка справа.

Удар «крученая свеча».

Итоговое

занятие.

V. Тактика игры.

Передвижение

теннисиста.

Комбинации

применяемые

в теннисе.

Тактика игры

нападения.

Тактика игры

защиты.

Тактические действия в парной игре в защите и нападении.

Переход от защите к атаке.

Учебно – тренировочные игры.

В одиночном разряде.

В парном разряде.

Специальные физ. упражнения.

Итоговое занятие.

Участие на личное первенство.

I. Введение

Вводное занятие.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.

Прыжковые упражнения с отягощением.

Бег на короткие дистанции.

Челночный бег.

Бег с остановками.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнение с мячом.

Упражнение с набивным мячом.

Отработка прием подачи.

Упражнения на быстроту и ловкость.

Игра толчком.

Отработка техники подачи.

Подача накатом.

Накат открытой ракеткой справа.

Накат закрытой ракеткой слева.

Короткий накат.

Длинный накат.

Топ-спин справа.

Топ-спин слева.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

Атакующие удары справа.

Атакующие удары слева.

Сдача
нормативов.

VI. Участие в соревнованиях.
VII. Подведение итогов за 2-ой год обучения
Подведение итогов.

Третий год обучения.

Инструктаж по технике
безопасности, санитарно –
эпидемиологическим
правилам.

I. Введение.

Вводное занятие.

Подведение
итогов.

II. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Подведение
итогов.

III. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения с предметами.

**IV. Техника
игры.**

Прыжковые упражнения с отягощением.

Стойка и

Бег на короткие дистанции.

перемещение

Челночный бег.

теннисиста.

Бег с остановками.

Поддачи.

Упражнения на гимнастической стенке.

Удар толчком

Упражнение с мячом.

слева.

Упражнение с набивным мячом.

Удар

Отработка прием подачи.

подставка.

Упражнения на быстроту и ловкость.

Удар накат слева.

Удар накат справа.

Удар подрезка слева.

Удар подрезка справа.

Удар «крученая свеча».

Игра толчком.

Отработка техники подачи.

Подача накатом.

Накат открытой ракеткой справа.

Накат закрытой ракеткой слева.

Короткий накат.

Длинный накат.

Топ-спин справа.

Топ-спин слева.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

Атакующие удары справа.

Атакующие удары слева.

Атакующие удары справа разной силы и направления.

Атакующие удары слева разной силы и направления.

Чередование ударов различных стилей.

Игра на счет разученными ударами.

Игра с коротких и длинных мячей.

Игра в различных направлениях.

Отработка игры в защите.
Переход от защиты к атаке.
Итоговое занятие.

V. Тактика игры.

Передвижение теннисиста.
Комбинации применяемые в теннисе.
Тактика игры нападения.
Тактика игры защиты.
Тактические действия в парной игре в защите и нападении.
Переход от защиты к атаке.
Учебно - тренировочные игры.
В одиночном разряде.
В парном разряде.
Специальные физические упражнения.
Итоговое занятие.
Участие на личное
первенство.

VI. Участие в соревнованиях.

Участие в районных соревнованиях.

Сдача

Участие в областных соревнованиях.

нормативов.

VII. Подведение итогов за 3-ий год обучения

Подведение итогов.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Устойчивых характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Список использованной литературы

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