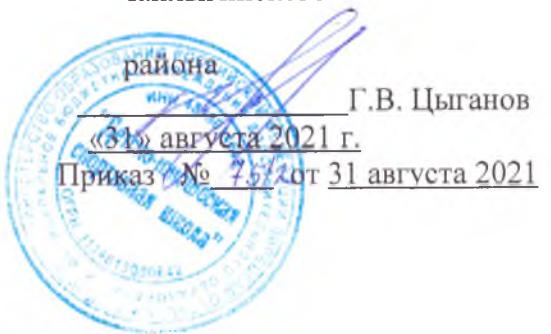


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

«ПРИНЯТО»
На заседании педагогического
совета
муниципального
Протокол № 14 от 31 августа 2021

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Чаплыгинского



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
В/С «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
тренер-преподаватель ДЮСШ
Перехожих Елена Николаевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Занятие проводится 3 раза в неделю по 2 часа по расписанию

Группа №4

Возраст обучающихся 11-13 лет

Среда 16:45-18:15

Суббота 14:45-16:15

Воскресение 15:15-16:45

2 года обучения:

| № п/п | Месяц | Числ о | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------------|---|-------------------------|---------------------------|
| 1 | сентябрь | 1-7 | теоретическ ое | 1 час | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис | Спортивны й зал | Беседа. Опрос |
| | | | практическ ое | 1 час | Подвижные игры | | самостоятельная работа |
| | | | практическ ое | 2 часа | Упражнения для развития прыжковой ловкости | | самостоятельная работа |
| | | | практическ ое | 1 час | Подача мяча «маятник» | | самостоятельная работа |
| | | | практическ ое | 1 час | Парные игры | | самостоятельная работа |
| 2 | сентябрь | 8-14 | теоретическ ое | 1 час | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис | Спортивны й зал | Беседа |
| | | | практическ ое | 2 часа | ОРУ | | самостоятельная работа |
| | | | практическ ое | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | самостоятельная работа |
| | | | практическ ое | 2 часа | Подача мяча «маятник» | | самостоятельная работа |
| 3 | сентябрь | 15-22 | теоретическ ое | 1 час | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом | Спортивны й зал | Опрос |
| | | | практическ ое | 1 час | Бег | | самостоятельная работа |
| | | | практическ ое | 1 час | Упражнения для развития силы | | самостоятельная работа |
| | | | практическ ое | 2 часа | Подача мяча «маятник» | | педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | |
|---|----------|-------|---------------|--------|---|----------------|---------------------------|
| | | | практическое | 1 час | Парные игры | | самостоятельная работа |
| 4 | сентябрь | 23-30 | теоретическое | 1 час | Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале | Спортивный зал | Опрос и подпись |
| | | | практическое | 1 час | Прыжки | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Упражнения для развития гибкости | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 2 часа | Подача мяча «челнок» | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Игра защитника против атакующего | | самостоятельная работа |
| 5 | октябрь | 1-7 | Теоретическое | 1 час | Сведения о строении и функциях организма человека | Спортивный зал | Беседа |
| | | | практическое | 1 час | ОФП | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Упражнения для развития гибкости | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Подача мяча «челнок» | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Атакующие подачи | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Игра защитника против атакующего | | самостоятельная работа |
| 6 | октябрь | 8-14 | Теоретическое | 1 час | Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом | Спортивный зал | Беседа |
| | | | практическое | 1 час | ОФП | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Подача мяча «челнок» | | педагогическое наблюдение |
| | | | практическое | 1 час | Атакующие подачи | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Игра защитника против атакующего | | самостоятельная работа |
| | | | | | | | |
| 7 | октябрь | 15-21 | теоретическое | 1 час | Правила игры в настольный теннис | Спортивный зал | Беседа. Опрос |
| | | | практическое | 1 час | ОФП | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 1 час | Подача мяча «веер» | | самостоятельная работа |
| | | | практическое | 2 часа | Атакующие подачи | | самостоятельная работа |
| 8 | октябрь | 22-28 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития прыжковой ловкости | | самостоятельная работа |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------|-------|--------------|--|--------|---|----------------|---------------------------|
| | | | | | 1 час | Подача мяча «веер» | | педагогическое наблюдение |
| | | | | | 1 часа | Атакующие подачи | | педагогическое наблюдение |
| | | | | | 2 часа | Игра атакующего против защитника | | самостоятельная работа |
| 9 | октябрь, ноябрь | 29-4 | практическое | | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | | 1 час | Подача мяча «бумеранг» | | |
| | | | | | 1 час | Подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка | | |
| | | | | | часа | Парные игры | | |
| 10 | ноябрь | 5-11 | практическое | | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | | 1 час | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | | |
| | | | | | 1 час | Подача мяча «бумеранг» | | |
| | | | | | 2 часа | Подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка | | |
| | | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 11 | ноябрь | 12-18 | практическое | | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | | 1 час | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | | |
| | | | | | 1 час | Подача мяча «бумеранг» | | |
| | | | | | 2 часа | Подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка | | |
| | | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 12 | ноябрь | 19-25 | практическое | | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | | 1 час | Упражнения для развития силы | | |
| | | | | | 1 час | Удар без вращения – «толчок» | | |
| | | | | | 2 часа | Подачи, подготавливающие атаку | | |
| | | | | | 1 час | «Игра атакующего против защитника» | | |
| 13 | ноябрь, декабрь | 26-2 | практическое | | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | | 1 час | Удар без вращения – «толчок» | | |
| | | | | | 1 час | Подачи, подготавливающие атаку | | |
| | | | | | 2 часа | «Игра атакующего против защитника» | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------|-------|--------------|--------|--|----------------|---------------------------|
| 14 | декабрь | 3-9 | Практическое | 1 час | Прыжки | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития прыжковой ловкости | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Удар без вращения – «толчок» | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 1 час | Подачи, подготовляющие атаку | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 2 часа | «Игра атакующего против защитника» | | самостоятельная работа |
| 15 | декабрь | 10-16 | практическое | 1 час | Бег | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар с нижним вращением – «подрезка» | | |
| | | | | 1 час | Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать | | |
| | | | | 2 часа | Парные игры | | |
| 16 | декабрь | 17-23 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития гибкости | | |
| | | | | 1 час | Удар с нижним вращением – «подрезка» | | |
| | | | | 1 час | Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать | | |
| | | | | 2 часа | «Игра защитника против атакующего» | | |
| 17 | декабрь | 24-30 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития гибкости | | |
| | | | | 1 час | Удар с нижним вращением – «подрезка» | | |
| | | | | 1 час | Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать | | |
| | | | | 2 часа | Парные игры | | |
| 18 | декабрь, январь | 31-6 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Удар с нижним вращением – «подрезка» | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 1 час | Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 2 часа | Парные игры | | самостоятельная |

| | | | | | | | | работа |
|----|-----------------|-------|--------------|--------|--|----------------|--|---------------------------|
| 19 | январь | 7-13 | практическое | 1 час | Подвижные игры | Спортивный зал | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Удар с нижним вращением – «подрезка» | | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 1 час | Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать | | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 2 часа | Игра атакующего против атакующего | | | самостоятельная работа |
| 20 | январь | 14-20 | практическое | 1 час | Подвижные игры | Спортивный зал | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | | |
| | | | | 1 час | Удар с верхним вращением – «накат» | | | |
| | | | | 1 час | Прием подач атакующим ударом | | | |
| | | | | 2 часа | «Игра атакующего против защитника» | | | |
| 21 | январь | 21-27 | практическое | 1 час | Подвижные игры | Спортивный зал | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития силы и выносливости | | | |
| | | | | 1 час | Удар с верхним вращением – «накат» | | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач атакующим ударом | | | |
| | | | | 1 час | «Игра атакующего против атакующего | | | |
| 22 | январь, февраль | 28-3 | практическое | 1 час | Подвижные игры | Спортивный зал | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития силы и выносливости | | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Удар с верхним вращением – «накат» | | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 2 часа | Прием подач атакующим ударом | | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 1 час | «Игра атакующего против атакующего | | | самостоятельная работа |
| 23 | февраль | 4-10 | практическое | 1 час | ОРУ | Спортивный зал | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития силы | | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Удар с верхним вращением – «накат» | | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 2 часа | Прием подач атакующим ударом | | | педагогическое наблюдение |
| | | | | 1 час | Парные игры | | | самостоятельная работа |
| 24 | февраль | 11-17 | практическое | 1 час | ОРУ | Спортивный зал | | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития прыжковой ловкости | | | |
| | | | | 1 час | Удар с верхним | | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------|-------|--------------|--------|---|--------------------|-----------------------------------|
| | | | | | вращением – «накат» | | |
| | | | | 2 час | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 25 | февраль | 18-24 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивны й зал | самостоятель ная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития прыжковой ловкости | | |
| | | | | 1 час | Удар с верхним вращением – «накат» | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| | | | | 1 час | ОФП | | |
| 26 | февраль, март | 25-2 | практическое | 1 час | Упражнения для развития выносливости | Спортивны й зал | самостоятель ная работа |
| | | | | 1 час | Удар с верхним вращением – «накат» | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Игра защитника против атакующего | | |
| | | | | 1 час | Бег | | |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| 27 | март | 3-9 | практическое | 1 час | Удар с верхним вращением – «накат» | Спортивны й зал | педагогичес кое наблюдени е |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| | | | | 1 час | Бег | | |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| 28 | март | 10-16 | практическое | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | Спортивны й зал | самостоятельна я работа |
| | | | | 1 час | «Игра атакующего против защитника» | | |
| | | | | 1 час | Подвижные игры | | |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| 29 | март | 17-23 | практическое | 1 час | «Игра атакующего против атакующего» | Спортивны й зал | самостоятельна я работа |
| | | | | 1 час | ОФП | | |
| | | | | 1 час | Упражнения для | | |
| | | | | 1 час | развития внимания и быстроту реакции | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| 30 | март | 24-30 | практическое | 1 час | Упражнения для | Спортивны й зал | самостоятельна я работа |
| | | | | 1 час | | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------|-------|--------------|--------|---------------------------------------|----------------|--|
| | | | | | развития силы | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 4 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 2 часа | Парные игры | | |
| 31 | март, апрель | 31-6 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития силы | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 32 | апрель | 7-13 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития гибкости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | «Игра атакующего против атакующего» | | |
| 33 | апрель | 14-20 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | «Игра атакующего против атакующего» | | |
| 34 | апрель | 21-27 | практическое | 1 час | Подвижные игры | Спортивный зал | самостоятельная работа самостоятельная работа педагогическое наблюдение педагогическое наблюдение самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 35 | апрель, май | 28-4 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа самостоятельная работа педагогическое наблюдение педагогическое наблюдение самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 36 | Май | 5-11 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивны | самостоятельная |

| | | | | | | | |
|----|----------|-------|--------------|--------|---------------------------------------|-----------------|------------------------|
| | | | ое | 1 час | Упражнения для развития выносливости | й зал | работка |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 37 | Май | 12-18 | практическое | 1 час | ОФП | | |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 38 | Май | 19-25 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивны й зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 39 | Май-июнь | 26-1 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 40 | июнь | 2-8 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 41 | июнь | 9-15 | практическое | 1 час | ОФП | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| | | | | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| 42 | июнь | 16-22 | практическ | 1 час | ОФП | Спортивный | самостоятельная |

| | | | | | | | |
|----|-----------|-------|--------------|--------|---------------------------------------|----------------|------------------------|
| | | | ое | 1 час | Упражнения для развития выносливости | зал | работа |
| 43 | июнь | 23-29 | практическое | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | | |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| | | | | 1 час | ОФП | | |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| 44 | Июнь-июль | 30-6 | практическое | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |
| | | | | 1 час | ОФП | | |
| | | | | 1 час | Упражнения для развития выносливости | | |
| 45 | июль | 7-15 | практическое | 1 час | Удар «топ-спин» - сверхкрученый удар. | Спортивный зал | самостоятельная работа |
| | | | | 2 часа | Прием подач подготовительным ударом | | |
| | | | | 1 час | Парные игры | | |

Подводящие упражнения (для всех годов обучения)

Настольный теннис является сложно координационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы учащихся с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый занимающийся мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укрепление мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений:

- а) Упражнения с мячом
- б) Упражнения с мячом и ракеткой
- в) Подвижные игры с мячом
- г) Подвижные игры с мячом и ракеткой
- д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

- Индивидуальные
- В парах
- Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание
- Бросание
- Ловля
- Подбивание
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

- Отбивание ладонью
- Об пол правой или левой рукой.
- О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.

- Внутренней или тыльной стороной ладони.
- С чередованием двух сторон ладони.
- На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
- Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
- В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д..
- Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
- Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
- То же под ногой.
- Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

Подбивание на ладони

- Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
- Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д..
- Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
- Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

Отбивание мяча

- Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).
- Руками: ладонью, локтем, плечом.
- Ногами: лодыжкой, коленом.
- Грудью, головой, спиной.

- Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

Катание мяча

- На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.

- Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).

- Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.

- По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.

- Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,

- Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.

- Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.

- Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180° , добежать, поймать мяч, вернуться на место.

Ловля мяча

- Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.

- Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.

- Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.

- Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.

- Высокий подброс мяча – поворот 360° , ловля двумя руками.

- Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;

- Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.

- В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.

- В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.

- Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

Передача мяча

- Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.

- Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.

- В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.

- В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.

- В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

Упражнения с ракеткой

Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

- Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь поплощадке.

- То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).

- «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.

- В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.

- Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.

- В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

- Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» - наклон, взять ракетку с пола, «четыре» - выпрямиться, поднять ракетку над головой.

- Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.
- Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.

Упражнения для развития моторики рук

- Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).
- То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.
- Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.
- Удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони.
- Удержать стоящую ракетку на пальцах руки.

Упражнения с мячом и ракеткой.

Удержание мяча на ракетке

- Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.
- То же, двигаясь боком и спиной.
- То же, бегом.
- То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.
- «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.
- «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.

Отбивания мяча

- Отбивание мяча об пол.
- Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.

- Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.

- Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол
- Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.
- Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.
- Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.
- Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.

- Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).
- Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.
- Подбивание мяча ребром ракетки.

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

a) Концентрация на мяче.

- Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».
- Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.
- Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и.т.д.

b) Фиксация точки удара.

- Удары по удочке.
- Удары по мячу, закрепленному на спице.
- Удар по удочке с закрытыми глазами.

- Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.

- Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).

- Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

в) Сопровождение мяча.

- Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длинной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.

- Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар

- Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

- Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.

- Тоже с выносом ракетки вперед.

- Наброс одиночных ударов из-за спины.

- Имитация работы ног при ударе.

- Наброс одиночных ударов с руки.

- Наступать на монетку носком ноги при ударе.

- Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения для подачи

а) Концентрация на мяче:

- Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).

- Подброс мяча вверх до отметки на стене.

- Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.

- Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

б) Фиксация точки удара:

- Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
- Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
- «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.

- Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

в) Закрепление движения руки.

- Метание теннисного мяча правой и левой руками.
- Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.
- Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.
- Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.
- Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.
- Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».
- Отправить движением вперед вверх (крученый удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.
- Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами

Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮСШ

| н/п | Наименование норматива | Ед. изм. | Возраст и количество баллов | | | | | | | | |
|-------|------------------------|----------|-----------------------------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
| | | | 10 лет | | | 11 лет | | | 12 лет | | |
| | | | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. |
| юноши | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м | сек | 5,6 | 6,1 | 6,6 | 5,5 | 5,8 | 6,3 | 5,3 | 5,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 500м | сек | зачёт | | | зачёт | | | зачёт | | |
| 3. | Челночный бег | сек | зачёт | | | зачёт | | | зачёт | | |
| 4. | Прыжки в длину | см | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 165 | 160 | 155 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см | раз | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 | 16 |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг) | м | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| девушки | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м | сек | 6,0 | 6,1 | 6,4 | 5,8 | 6,0 | 6,1 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 2. | Бег 500м | сек | зачёт | | | зачёт | | | зачёт | | |
| 3. | Челночный бег | сек | зачёт | | | зачёт | | | зачёт | | |
| 4. | Прыжки в длину | см | 135 | 130 | 125 | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см | раз | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 | 11 | 10 | 9 |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг) | м | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |

Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮСШ

| № п/п | Наименование норматива | Ед. изм. | Возраст и количество баллов | | | | | | | | |
|-------|--|----------|-----------------------------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
| | | | 13 лет | | | 14 лет | | | 15 лет | | |
| | | | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. |
| юноши | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м | Сек | 5,6 | 6,1 | 6,6 | 5,5 | 5,8 | 6,3 | 5,3 | 5,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 1000м | Сек | зачёт | | | зачёт | | | зачёт | | |
| 3. | Челночный Бег | Сек | 7,5 | 8,3 | 9,3 | 7,3 | 8,1 | 9,0 | 7,0 | 7,9 | 8,8 |
| 4. | Прыжки в Длину | См | 175 | 170 | 165 | 185 | 180 | 175 | 195 | 190 | 185 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см | Раз | 20 | 19 | 18 | 22 | 21 | 20 | 25 | 24 | 23 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 6. | Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг) | M | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 |
| девушки | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 60 м | Сек | 6,0 | 6,1 | 6,4 | 5,8 | 6,0 | 6,1 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 2. | Бег 600м | Сек | зачёт | | | зачёт | | | зачёт | | |
| 3. | Челночный Бег | Сек | 8,2 | 9,0 | 9,6 | 8,0 | 8,6 | 9,2 | 8,2 | 8,4 | 9,0 |
| 4. | Прыжки в Длину | См | 165 | 160 | 155 | 175 | 170 | 165 | 185 | 180 | 175 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см | Раз | 13 | 12 | 11 | 15 | 14 | 13 | 18 | 17 | 16 |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг) | M | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 |

Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮСШ

| Именование норматива | Ед. изм. | Возраст и количество баллов | | | | | |
|--|----------|-----------------------------|------|------|-----------|------|------|
| | | 16 лет | | | 17-18 лет | | |
| | | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. |
| Юноши | | | | | | | |
| Бег 60 м | сек | 8,3 | 8,6 | 8,9 | 8,2 | 8,5 | 8,7 |
| Бег 1000м | сек | Зачёт | | | зачёт | | |
| Челночный бег | сек | 6,8 | 7,6 | 8,6 | 6,6 | 7,5 | 8,2 |
| Прыжки в длину | см | 200 | 195 | 190 | 205 | 200 | 195 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см | раз | 32 | 30 | 28 | 38 | 36 | 34 |
| Метание набивного мяча из-за головы (1 кг) | M | 13 | 12 | 11 | 15 | 14 | 13 |
| Девушки | | | | | | | |
| Бег 60 м | сек | 9,0 | 9,2 | 9,6 | 8,9 | 9,1 | 9,4 |
| Бег 600м | сек | Зачёт | | | зачёт | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Челночный бег | сек | 8,0 | 8,4 | 8,8 | 7,9 | 8,2 | 8,6 |
| 4. | Прыжки в Длину | см | 195 | 190 | 185 | 200 | 195 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см | раз | 19 | 18 | 17 | 21 | 20 |
| 6. | Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг) | м | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 |

Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | оценка |
|-------|--|------------------------|-------------|
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной Ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол Стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| 9. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнёра.

Результаты соревнований выписываются в таблицу.

Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | оценка |
|-------|---|------------------------|----------------|
| | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| | Выполнение наката справа вправый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| | Игра подрезками слева налево | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| | Игра подрезками справа направо | 10 и более от 5 до 9 | Хор. Удовл. |
| | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| | Выполнение подачи справа с боковым вращением в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |

Нормативы по физической подготовленности теннисистов

| № п/п | Норматив | Количество раз | | |
|-------|--|----------------|-----------|-------------|
| | | 9-11 лет | 12-14 лет | 15 и старше |
| 1. | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 23-26 | 30-40 | 40-50 |
| 2. | Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек. | 76-94 | 95-127 | 128-140 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 103-152 | 191-215 | 216-240 |
| 4. | Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек. | 25-35 | 55-74 | 75-87 |