

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	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1-7	теоретическое	1 час	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	Спортивный зал	Беседа. Опрос
			практическое	1 час	Подвижные игры		самостоятельная работа
			практическое	2 часа	Упражнения для развития прыжковой ловкости		самостоятельная работа
			практическое	1 час	Подача мяча «маятник»		самостоятельная работа
			практическое	1 час	Парные игры		самостоятельная работа
2	сентябрь	8-14	теоретическое	1 час	Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис	Спортивный зал	Беседа
			практическое	2 часа	ОРУ		самостоятельная работа
			практическое	1 час	Упражнения для развития выносливости		самостоятельная работа
			практическое	2 часа	Подача мяча «маятник»		самостоятельная работа
3	сентябрь	15-22	теоретическое	1 час	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом	Спортивный зал	Опрос
			практическое	1 час	Бег		самостоятельная работа
			практическое	1 час	Упражнения для развития силы		самостоятельная работа
			практическое	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		
				1 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		самостоятельная работа
				1 час	Подача мяча «бумеранг»		педагогическое наблюдение
				2 часа	Подачи, направленные на непосредственный выигрыш очка		самостоятельная работа
				1 час	Парные игры		самостоятельная работа
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	Поддачи, подготавливающие 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	Поддачи 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	Поддачи 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	Поддачи 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 быстроты реакции		самостоятельная работа
				1 час	Удар с нижним вращением – «подрезка»		педагогическое наблюдение
				1 час	Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать		педагогическое наблюдение
				2 часа	Парные игры		самостоятельная работа

							работа
19	январь	7-13	практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроты реакции		самостоятельная работа
				1 час	Удар с нижним вращением – «подрезка»		педагогическое наблюдение
				1 час	Поддачи 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 подачи 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 подачи 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 подачи 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 подачи 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	практическ ое	1 час	ОФП	Спортивны й зал	самостоятел ьная 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		
26	февраль, март	25-2	практическ ое	1 час	ОФП	Спортивны й зал	самостоятел ьная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Удар с верхним вращением – «накат»		
				2 часа	Прием подач подготовительным ударом		
				1 час	Игра защитника против атакующего		
27	март	3-9	практическ ое	1 час	Бег	Спортивны й зал	самостоятел ьная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		самостоятел ьная работа
				1 час	Удар с верхним вращением – «накат»		педагогическ ое наблюдени
				2 часа	Прием подач подготовительным ударом		педагогическ ое наблюдени
				1 час	Парные игры		самостоятел ьная работа
28	март	10-16	практическ ое	1 час	Бег	Спортивны й зал	самостоятел ьная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
				1 час	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.		
				2 часа	Прием подач подготовительным ударом		
				1 час	«Игра атакующего против защитника»		
29	март	17-23	практическ ое	1 час	Подвижные игры	Спортивны й зал	самостоятел ьная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
				1 час	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.		
				2 часа	Прием подач подготовительным ударом		
				1 час	«Игра атакующего против атакующего»		
30	март	24-30	практическ ое	1 час	ОФП	Спортивны й зал	самостоятел ьная работа
				1 час	Упражнения для		

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

			ое	1 час	Упражнения для развития выносливости	й зал	работа
				1 час	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.		
				2 часа	Прием подач подготовительным ударом		
				1 час	Парные игры		
37	Май	12-18	практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.		
				2 часа	Прием подач подготовительным ударом		
				1 час	Парные игры		
38	Май	19-25	практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Удар «топ-спин» - сверхкрученный 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» - сверхкрученный 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» - сверхкрученный 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» - сверхкрученный удар.		
				2 часа	Прием подач подготовительным ударом		
				1 час	Парные игры		
42	июнь	16-22	практическое	1 час	ОФП	Спортивный	самостоятельная

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

- 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.

- Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.

- Удерживать 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

а) 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.

б) 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 длиной 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 накато́м справа и слева на тренажере «колесо».

- Отправить движением вперед вверх (крученный 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

№п/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	Се к	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5	6,0
2.	Бег 1000м	Се к	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный Бег	Се к	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)	М	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)	М	8	7	6	9	8	7	10	9	8

Нормативы по общей физической подготовке для учащихся ДЮСШ

наименование 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)	м	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	180
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	19	18	17	21	20	19
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	11	10	9	12	11	10

Нормативы по технической подготовленности

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