

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Детско – юношеская спортивная школа»

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического
совета

Протокол № 14 от 31 августа 2021

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Чаплыгинского муниципального
района

Г.В. Цыганов

«31» августа 2021 г.

Приказ № 75/2 от 31 августа 2021



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

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

г. Чаплыгин – 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Занятие проводится 3 раза в неделю по 2 часа по расписанию

Группа №1

Возраст обучающихся 7-10 лет

Понедельник 13:00-14:30

Пятница 13:00-14:30

Воскресение 10:00-11:30

Группа №2

Возраст обучающихся 10-12 лет

Понедельник 14:45-16:15

Пятница 14:45-16:15

Воскресение 11:45-13:15

Группа №3

Возраст обучающихся 13-15 лет

Среда 15:00-16:15

Суббота 13:00-14:30

Воскресение 13:30-15:00

Группа №5

Возраст обучающихся 14-17 лет

Понедельник 16:30-18:00

Четверг 15:00-16:30

Суббота 16:30-18:00

План учебно-тренировочного занятия

I года обучения:

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1-7	Теоретическое	1 часа	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	Спортивный зал	Беседа. Опрос
			Практическое	2 часа	Подвижные игры		самостоятельная работа
			Практическое	1 часа	Упражнения для развития прыжковой ловкости		самостоятельная работа
			Практическое	1 часа	Техника хвата теннисной ракетки		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	1 час	ОРУ		самостоятельная работа
			Практическое	2 часа	Упражнения для развития выносливости		самостоятельная работа
			Практическое	2 часа	Техника хвата теннисной ракетки		самостоятельная работа
3	сентябрь	15-22	Теоретическое	1 час	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом	Спортивный зал	Опрос
			Практическое	2 часа	Бег		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Упражнения для развития силы		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Жонглирование теннисным мячом		самостоятельная работа
			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	2 часа	Упражнения для развития гибкости		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Техника хвата теннисной ракетки		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Групповая игра		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	Жонглирование теннисным мячом		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Поддачи мяча в нападении		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Парные игры		самостоятельная работа

6	октябрь	8-14	Теоретическое	1 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	Спортивный зал	работа Беседа
			Практическое	1 час	ОФП		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Жонглирование теннисным мячом		педагогическое наблюдение
			Практическое	1 час	Подачи мяча в нападении		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Парные игры		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	Передвижения теннисиста		самостоятельная работа
			Практическое	2 часа	Подачи мяча в нападении		самостоятельная работа
8	октябрь	22-28	Теоретическое	1 час	Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис	Спортивный зал	Беседа. Опрос
			Практическое	1 час	ОФП		самостоятельная работа
			Практическое	1 час	Упражнения для развития прыжковой ловкости		самостоятельная работа
			Практическое	2 часа	Передвижения теннисиста		педагогическое наблюдение
			Практическое	1 час	Подачи мяча в нападении		самостоятельная работа
9	октябрь, ноябрь	29-4	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Стойка теннисиста		
				1 час	Подачи мяча в нападении		
				2 часа	Парные игры		
10	Ноябрь	5-11	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		самостоятельная работа
				2 часа	Стойка теннисиста		педагогическое наблюдение
				1 час	Прием подач ударом		самостоятельная работа
				1 час	Парные игры		самостоятельная работа
11	Ноябрь	12-18	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
				1 час	Основные виды вращения мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
11	Ноябрь	19-	Практическое	1 час	Метания	Спорти	самостоятельная

2		25		1 час	Упражнения для развития силы	вный зал	работа
				1 час	Основные виды вращения мяча		самостоятельная работа
				1 час	Прием подач ударом		самостоятельная работа
				2 часа	«Игра защитника против атакующего»		педагогическое наблюдение
1 3	ноябрь, декабрь	26-2	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				2 часа	подачи мяча: «маятник», «челнок»		
				1 час	Удары атакующие, защитные		
				1 час	«Игра защитника против атакующего»		
1 4	декабрь	3-9	Практическое	1 час	Прыжки	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития прыжковой ловкости		
				1 час	подачи мяча: «маятник», «челнок»		
				1 час	Удары атакующие, защитные		
				2 часа	Парные игры		
1 5	декабрь	10-16	Практическое	1 час	Бег	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		самостоятельная работа
				1 час	подачи мяча: «маятник», «челнок»		педагогическое наблюдение
				1 час	Удары, отличающиеся по длине полета мяча		самостоятельная работа
				2 часа	Парные игры		самостоятельная работа
1 6	декабрь	17-23	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития гибкости		
				1 час	удары по теннисному мячу		
				1 час	Удары, отличающиеся по длине полета мяча		
				2 часа	«Игра защитника против атакующего»		
1 7	декабрь	24-30	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития гибкости		
				1 час	удары по теннисному мячу		
				2 часа	Удары, отличающиеся по длине полета мяча		
				1 час	Парные игры		
1 8	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	Основные виды вращения мяча		педагогическое наблюдение
				1 час	Удары, отличающиеся по длине полета мяча		педагогическое наблюдение
				2 часа	Парные игры		самостоятельная работа
1	Январь	7-	Практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа

9		13		1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	вный зал	работа
				1 час	Передвижения теннисиста		самостоятельная работа
				1 час	Удары, отличающиеся по длине полета мяча		педагогическое наблюдение
				2 часа	Парные игры		педагогическое наблюдение
20	Январь	14-20	Практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Удары по теннисному мячу		
				1 час	Удары по высоте отскока на стороне соперника		
				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	Удары по теннисному мячу		
				1 час	Удары по высоте отскока на стороне соперника		
				2 часа	«Игра атакующего против защитника»		
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	Удары по теннисному мячу		педагогическое наблюдение
				1 час	Удары по высоте отскока на стороне соперника		педагогическое наблюдение
				2 часа	«Игра атакующего против защитника»		самостоятельная работа
23	февраль	4-10	Практическое	1 час	ОРУ	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития силы		
				1 час	Удар без вращения – «толчок»		
				1 час	Поддачи мяча в нападении		
				2 часа	Парные игры		
24	февраль	11-17	Практическое	1 час	ОРУ	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития прыжковой ловкости		
				1 час	Удар без вращения – «толчок»		
				1 час	Поддачи мяча в нападении		
				2 часа	Парные игры		
25	февраль	18-24	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития прыжковой ловкости		самостоятельная работа
				1 час	Удар без вращения – «толчок»		педагогическое наблюдение
				1 час	Поддачи мяча в нападении		педагогическое наблюдение
				2 часа	Парные игры		самостоятельная работа
26	февраль, март	25-2	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		

				2 часа	Удар с нижним вращением – «подрезка»		
				1 час	Удары по высоте отскока на стороне соперника		
				1 час	Парные игры		
27	Март	3-9	Практическое	1 час	Бег	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Удар с нижним вращением – «подрезка»		
				1 час	Удары по высоте отскока на стороне соперника		
				2 часа	Парные игры		
28	Март	10-16	Практическое	1 час	Метания	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		
				1 час	Удар с нижним вращением – «подрезка»		
				1 час	Удары атакующие, защитные		
				2 часа	«Игра атакующего против защитника»		
29	Март	17-23	Практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития внимания и быстроту реакции		самостоятельная работа
				2 часа	Удар с нижним вращением – «подрезка»		педагогическое наблюдение
				1 час	Удары атакующие, защитные		педагогическое наблюдение
				1 час	«Игра атакующего против защитника»		самостоятельная работа
30	Март	24-30	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития силы		
				2 часа	Поддачи мяча		
				1 час	Поддачи мяча в нападении		
				1 час	Парные игры		
31	март, апрель	31-6	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития силы		
				2 часа	Поддачи мяча		
				1 час	Поддачи мяча в нападении		
				1 час	Парные игры		
32	Апрель	7-13	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития гибкости		
				1 час	Поддачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
33	Апрель	14-20	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Поддачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
34	Апрель	21-27	Практическое	1 час	Подвижные игры	Спортивный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		

				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
3 5	апрель, май	28- 4	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
3 6	Май	5- 11	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный зал	самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				2 часа	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				1 час	Парные игры		
3 7	Май	12- 18	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный за л	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
3 8	Май	19- 25	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
3 9	Май,июнь	26- 1	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
4 0	Июнь	2-8	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
4 1	Июнь	9- 15	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
4 2	Июнь	16- 22	Практическое	1 час	ОФП	Спорти вный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
4	Июнь	23-	Практическое	1 час	ОФП	Спорти	Самостоятельная

3		29		1 час	Упражнения для развития выносливости	вный зал	работа
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
4 4	Июнь-июль	30-6	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	Парные игры		
4 5	Июль	7-15	Практическое	1 час	ОФП	Спортивный зал	Самостоятельная работа
				1 час	Упражнения для развития выносливости		
				1 час	Подачи мяча		
				1 час	Прием подач ударом		
				2 часа	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

Наименован ие 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										
Бег 30 м	сек	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5	6,0
Бег 500м	сек	зачёт			зачёт			зачет		
Челночный Бег	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
Прыжки в Длину	см	145	140	135	155	150	145	165	160	155
Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	14	13	12	16	15	14	18	17	16
Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	7	6	5	8	7	6	9	8	7
ДЕВУШКИ										
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	Се к	6,0	6,1	6,4	5,8	6,0	6,1	5,6	5,8	6,0
2.	Бег 600м	Се к	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный Бег	Се к	8,2	9,0	9,6	8,0	8,6	9,2	8,2	8,4	9,0
4.	Прыжки в	См	165	160	155	175	170	165	185	180	175

	Длину										
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
Прыжки в длину	см	195	190	185	200	195	180
Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	19	18	17	21	20	19
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
	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.

3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
4.	Выполнение наката справа вправый 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