

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МАРИ-
ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МУДО «Мари-Турекский центр
дополнительного образования»

Протокол № 1 от 23 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «Мари-Турекский

центр дополнительного
образования»

 С.Г. Чернова

Приказ № 44 от 25 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

ID программы: 6815

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144 часа

Разработчик программы: Крупин Сергей Аркадьевич, тренер-преподаватель МУ
ДО «Мари-Турекский ЦДО»

п. Мари-Турек,
2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана в соответствии с Федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса входят свыше 130 национальных федераций. В нашей стране по показателям массовости среди спортивных игр настольный теннис на третьем месте после футбола и баскетбола. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Так же является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, полезен людям с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий в целях оздоровления. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть назад в соответствии с правилами.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Настольный теннис является прекрасным средством развития важных физических качеств человека и характерен исключительно

высокими требованиями, которые предъявляются как к спортсмену, так и его тренеру. В процессе тренировки наряду с совершенствованием общего физического развития происходит целенаправленный рост функциональных показателей определенных систем организма. Укрепляется костно-связочный аппарат, увеличиваются мышечные группы, приобретает особая функциональная приспособленность сердечно – сосудистой и кровеносной систем к высоким нагрузкам, происходят органические и функциональные изменения в дыхательной системе, целый ряд положительных изменений в работе внутренних органов, улучшается работа зрительного и других анализаторов, а также укрепляется центральная нервная система. Все эти благоприятные явления возникают в результате целенаправленной тренировочной работы, проводимой на протяжении многих лет, и сознательного подхода не только к выполнению той или иной промежуточной задачи, но и плана в целом.

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего школьного возраста от 7 до 8 лет.

Учащиеся данного возраста способны на стартовом уровне выполнять предлагаемые задания. Растущая физическая выносливость, повышение работоспособности помогают учащимся достигать высоких результатов в спорте.

Срок освоения программы: 36 учебных недель, 9 месяцев обучения, 1 учебный год.

Форма обучения – очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, перерыв – 10 минут.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной в объединение из учащихся одного возраста. Наполняемость в группах составляет от 15 человек. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы, имеющий медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Содержание программы Теоретические основы физической культуры и спорта Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов. России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка

в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционально возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственносиловые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков в настольный теннис.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и

вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактики игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому теннисисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания тренера-преподавателя.

Практическая часть Общая физическая подготовка

Для разных учебных групп и отдельных теннисистов тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку: время, объем, количество повторений, процентное соотношение выполняемых упражнений в общей физической подготовке.

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Перестроения в колонну по два, три, четыре. Повороты на месте и в

движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шагом, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменения направления. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

а) для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибания и разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, махи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте, в движении. Упражнения вдвоем с сопротивлением партнера.

б) для мышц туловища: вращение туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями рук, наклоны (вперед, назад и в сторону); сочетание наклонов с поворотами туловища с различными исходными положениями и движениями руками; вращения; сгибания и разгибания туловища в упоре лежа и в упоре лежа сзади.

в) для мышц ног: поднимание и опускание ног (прямых и согнутых, вперед, в сторону, назад); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), круговые движения (стоя, сидя); подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, и на одной ноге).

г) для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.); упражнение для формирования правильной осанки.

д) упражнение в равновесии, стоя на двух и на одной ноге, с различными положениями и движениями рук.

Общеразвивающие упражнения с предметами

а) со скакалкой: подскоки в различном темпе, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой.

б) с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывание и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

в) с набивными мячами (1-4 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы, через голову, между ногами); броски (вверх, вверх вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

г) с гантелями (от 1 до 3 кг): движения руками в различных направлениях, наклоны, повороты, выпады, приседания в различных исходных положениях.

Легкоатлетические упражнения

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, ходьба в приседе, подскоки, бег приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег скоростной на короткие дистанции: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 100м с низкого и высоко старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции: 200, 300, 400, 500, 600, 800 и 1000м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности с преодолением различных препятствий на дистанции от 1 км до 3-5км. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Подвижные игры. **Спортивные игры**

Используются по выбору: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол и др.

Специальная физическая подготовка

Основная задача специальных упражнений – развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости и др.) в специфическом для теннисиста направлении, применительно к особенностям его действий в игре. Эта задача решается также в значительной мере за счет использования многих общеразвивающих упражнений и упражнений ОФП занятий другими видами спорта.

Для разных учебных групп и отдельных теннисистов тренер-преподаватель определяет необходимость применения упражнений и их дозировку.

Упражнения для развития быстроты и ловкости а)

быстрый бег боком и спиной вперед;

б) бег с быстрым изменением направления и способа передвижения (например:

максимально быстрый переход от обычного бега к бегу спиной вперед);

в) рывки вперед, назад, в сторону из стартового положения теннисиста;

г) разнообразные прыжки в сторону – в длину, в сторону – в высоту, с места, с быстрого и сравнительно медленного разбега, с толчком, направление которого не полностью соответствует направлению бега;

д) прыжки вверх, вверх – в сторону, вверх-назад с касанием ладонью высоко подвешенного предмета;

е) ловля одной и двумя руками различными способами (сбоку туловища, высоко над головой и т.д.) теннисного шарика (например: ловля отскочившего от пола теннисного шарика); ж) прыжки в высоту, в длину, в сторону – в длину с разбега;

з) эстафеты с передачей теннисного шарика: с обычным передвижением,

с

передвижением боком и спиной вперед без ведения и с ведением мяча одной, двумя руками, а также одной рукой с помощью ракетки; эстафеты,

перечисленные ранее, но с об беганием расставленных на дистанции предметов.

Упражнения для развития выносливости

а) бег по пересеченной местности в переменном темпе;

б) обычный бег, бег боком спиной вперед с ускорением в сочетании с разнообразными прыжками;

в) продолжительные, разнообразные прыжки со скакалкой в переменном темпе:

прыжки толчками одной и другой ногой попеременно; прыжки вперед, назад, из стороны в сторону и др.

Упражнение для развития силы

а) метание набивного мяча, камня, ядра при движениях, сходных с ударами справа, слева

и подачей;

б) специальные упражнения для развития силы и подвижности кисти и предплечья:

упражнения с эспандером для кисти; вращательные движения кистью, медленные и максимально быстрые, с ракеткой и различными отягощениями: булавой, палкой, гантелью (так называемое «рисование» ракеткой вертикальной и горизонтальной «восьмерки»; наклоны ракетки вперед, в сторону; движения, имитирующие выполнение ударов справа и слева за счет быстрых движений кисти и предплечья при очень коротких замахах); движения над головой с ракеткой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые; набивание теннисного шарика ракеткой вверх, одной и другой стороной поверхности ракетки (положение ракетки меняется поворотами кисти; мяч набивается невысоко плоскими ударами на уровне пояса, головы и со всем низко у самого пола); ведение теннисного шарика ракеткой перед собой (удары производятся то одной, то другой стороной поверхности ракетки, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти).

Упражнения для развития скоростно -силовых качеств

а) прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

б) прыжки на скамейку – со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

в) прыжки со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полу приседе, с подскоком на каждое вращение, с двумя вращениями на один прыжок и т.д.;

г) метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из

разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски, стоя, сидя, стоя

на одном колене.

Упражнения для развития координационных способностей

а) из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

б) из стойки на коленях, руки вниз, слегка приседая, вскочить на ноги, и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;

в) два прыжка вверх с поворотом на 360 градусов в разные стороны, прыжок вперед;

г) различные прыжки (с подбиванием мяча в пол ракеткой) на месте; один влево, два вправо и наоборот; на скамейку – со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствия и т.п.;

д) бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

е) прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног.

Упражнения для развития гибкости

а) общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами (вперед-вверх, в стороны – вверх), наклоны и повороты;

б) повороты, наклоны и вращения головой;

в) подтягивания одной ноги за лодыжку к ягодицам; подтягивание колена к груди, обхватив голень;

г) упражнение «замок»: подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз, согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучения спортсмена технике движений, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накато́м справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накато́м слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов слева и справа. Повороты при ударах накато́ми слева и справа. Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Подача

подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа. Сочетание откидок и накатов слева и справа. Повороты при ударах слева и справа. Переводные испытания по накатам и откидкам слева и справа. Переход от жесткой ракетки к мягкой.

Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и о сновной стойки в простых условиях и упражнениях.

2 . Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

-броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке -серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

-разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

-многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

-игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе. 4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-накат с правой половины стола против срезки с правой половины; накат с левой половины стола против срезки с левой половины; -накат с правой половины стола против срезки с левой половины; -накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Принципы тактического построения игры

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

личные возможности; возможности соперника; - внешние условия, в которых проводится соревнование.

Кто делает меньше ошибок, тот и выигрывает встречу. Вот почему уже с первых шагов в овладении ударами с отскока следует совершенствоваться в точности попадания мяча в мишень, установленную в различных местах теннисного стола.

В каждой конкретной игровой ситуации необходимо направлять сопернику мяч таким образом, чтобы его ответные действия позволяли игроку либо развивать атаку, либо завершать розыгрыш очка в свою пользу.

При выполнении завершающих действий в розыгрыше очка длина и скорость полета мяча должны соответствовать конкретной тактической ситуации на площадке.

Каждый теннисист имеет в своем арсенале коронные удары, в то же время его задача состоит в том, чтобы не дать возможность использовать подобные удары своему сопернику.

Для того чтобы научиться ценить каждый удар, необходимо тренировать розыгрыш очка с пяти ударов, с четырех, с трех, двух и одного. Но как только при розыгрыше того или иного очка с обусловленным количеством ударов происходит ошибка – следует возвратиться к розыгрышу очка вновь.

Удары игрока должны быть скрытными, а тактические решения неожиданными. Соперника постоянно необходимо держать в неведении, не позволяя тем самым ему предугадывать выполнение игроком последующих технико-тактических действий.

Планируемые результаты

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «настольный теннис» является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Настольный теннис»;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису первого года обучения»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2 -	6	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	Всего часов	144	36	108	

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Расписание занятий утверждается директором МУДО «Мари-Турекский ЦДО» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходима следующая материально-техническая и дидактико-методическая база:

Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
<input type="checkbox"/> спортивный зал; <input type="checkbox"/> открытый стадион; <input type="checkbox"/> ракетки; <input type="checkbox"/> теннисные шарик; <input type="checkbox"/> теннисные столы; <input type="checkbox"/> тренажеры, гантели; <input type="checkbox"/> стенка гимнастическая; <input type="checkbox"/> маты гимнастические; <input type="checkbox"/> мячи набивные, скакалки для тренировок; <input type="checkbox"/> музыкальный центр; <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России; <input type="checkbox"/> фото и видео пособия; записи <input type="checkbox"/> спортивной музыки; <input type="checkbox"/> специализированная методическая литература.
Кадровое обеспечение	
Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.	Необходимые компетенции: владение необходимыми знаниями и навыками в области физической культуры и спорта, личная увлечённость настольным теннисом; владение ИКТ технологиями

Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле-мае 2023 года, итоговая аттестация - по окончании реализации программы, в мае 2023 года.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

-текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов в приобретении знаний, умений и навыков, осуществляемая в

текущий период образовательного/тренировочного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности образовательного процесса, для достижения результатов освоения программ, предусмотренных федеральными государственными требованиями (далее ФГТ) с учетом ФССП; Результаты текущего контроля фиксируются в документах (журналах учёта групповых занятий и иных установленных документах) и служат основанием для допуска обучающихся к промежуточной аттестации;

- **промежуточная аттестация** – это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по окончании учебного года; Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;

-о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

- **контрольные нормативы** - форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта»;

Нормативные требования по физической и технической подготовке объединения настольный теннис МБУДО «Новоторьяльский ЦДО»

Возраст	Очки	Дальность отскока мяча (м)		Бег по «восьмерке» (с)		Бег вокруг стола (сек.)		Отжимание от стола (раз/мин.)		Подъем в сед из положения «лежа» (раз/мин)	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек.	Прыжки в длину с места (см)		Бег 60 м (сек.)	
		Д	М	Д	М	Д	М	Д	М			Д	М	Д	М
										мальчики и девочки одинаково	мальчики и девочки одинаково				

7-8 лет	1	340	350	47	43	34	34	10	25		65	106	103	14,0	13,8
	2	350	360	46	42	33	33	11	26	15	66	107	104	13,9	13,6
	3	360	370	45	41	32	32	12	27		67	108	105	13,8	13,4
	4	370	380	44	40	31	31	13	28	16	68	109	106	13,7	13,2
	5	380	390	43	39	30	30	14	29		69	110	107	13,6	13,0
	6	390	400	42	38	29	29	15	30	17	70	111	108	13,5	12,8
	7	400	410	41	37	28	28	16	31		71	112	109	13,4	12,6
	8	410	420	40	36	27	27	17	32	18	72	113	110	13,3	12,4
	9	420	430	39	35	26	26	18	33		73	114	111	13,2	12,2
	10	430	440	38	34	25	25	19	34	19	74	115	112	13,1	12,0
	11	440	450	37	33	24	24	20	35		75	116	113		
	12									20					

Таблица
подсчета очков для оценки специальной физической подготовки
(юноши и девушки)

Возраст	Уровень подготовленности, сумма баллов				
	отлично	хорошо	подготовлен для перевода	ниже среднего	неудовлетворительно
7-8 лет	105	98	80	65	44
9-10 лет	275	244	241	168	122
11-12 лет	450	400	350	275	200
13-14 лет	640	562	525	450	375
15 лет и старше	850	800	760	600	500

Методические условия реализации программы

Тренировочный процесс условно делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

- октябрь - февраль – подготовительный;
- март – июль – соревновательный;
- август - сентябрь – переходный;

Подготовительный период условно делится на 2 этапа:

- этап предварительной подготовки (общеподготовительный этап) ;
- этап специализированной – предсоревновательной подготовки и приобретения спортивной формы (специально - подготовительный этап).

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- повышение уровня всесторонней физической подготовленности спортсменов
- развитие и совершенствование физических качеств
- совершенствование техники

С ростом квалификации спортсменов продолжительность всех периодов может изменяться.

Организационно – методические указания по подготовке юных спортсменов.

Настольный теннис является прекрасным средством развития важных физических качеств человека и характерен исключительно высокими требованиями, которые предъявляются как к спортсмену, так и его тренеру. В процессе тренировки наряду с совершенствованием общего физического развития происходит целенаправленный рост функциональных показателей определенных систем организма. Укрепляется костно-связочный аппарат, увеличиваются мышечные группы, приобретает особая функциональная приспособленность сердечно – сосудистой и кровеносной систем к высоким нагрузкам, происходят органические и функциональные изменения в дыхательной системе, целый ряд положительных изменений в работе внутренних органов, улучшается работа зрительного и других анализаторов, а также укрепляется центральная нервная система. Все эти благоприятные явления возникают в результате целенаправленной тренировочной работы, проводимой на протяжении многих лет, и сознательного подхода не только к выполнению той или иной промежуточной задачи, но и плана в целом.

Характерные черты подготовки юных спортсменов

Основной задачей первого этапа обучения для тренера является отбор обучающихся, просмотр как можно большего числа детей и выбор наиболее способных из них. Дети, успешно сдавшие вступительные испытания, зачисляются в группы базового уровня МБУДО «Новоторъяльский ЦДО». Для отбора в группы предлагаются контрольные тесты, которые помогут определить уровень развития физических качеств и способность к занятиям настольным теннисом.

Возраст 6-7 лет характеризуется большим приростом быстроты, развивается гибкость, ощущается недостаточный уровень силы и выносливости. Физиологическое развитие ребёнка в этом возрасте позволяет проводить кратковременные скоростно-силовые упражнения, неоднократные скоростные упражнения на коротких отрезках. Однако, основная направленность – это постепенное развитие аэробных возможностей организма.

Тренировочные занятия с юными теннисистами проводятся круглогодично; периодизация носит условный характер, но по общепринятой системе с подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. Учитывая особенности возраста, а также психологическую сферу, необходимо проводить занятия с использованием игрового метода. Применение его в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создаёт необходимые условия для развития координационных способностей. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Теннисисту надо иметь хорошо развитую выносливость, силу, быстроту, ловкость, 26 подвижность суставов. С помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростносиловых качеств, выносливости.

В подготовительном периоде всё внимание спортсмена – новичка должно быть направлено на общефизическую подготовку, занимающую не менее 60 % объёма тренировочной работы в году. Занятия другими видами спорта в этапе общей подготовки должны составлять 70 – 80 % всего объёма работы, а летом – 20 -25 %.

Структура годичного цикла предполагает продолжительный подготовительный период и непродолжительный соревновательный, т. к в соревновании сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстреее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. Продолжительность тренировочного занятия 45 мин.

В соревновательном и подготовительном периоде занятия должны проводиться с определённой последовательностью решения задач: на первой тренировке недели развивают быстроту, ловкость и силу, на второй – силовую выносливость, на третьей – выносливость. Наряду с физической подготовкой теннисисты изучают основы техники, теоретический материал программы и к концу подготовительного периода изучают правила соревнований.

Переходный период не требует серьёзных изменений в процессе тренировки, поскольку юные спортсмены не имели большого числа ответственных и напряжённых соревнований, не перегружались в тренировке. Они могут продолжать вести тренировку по – прежнему, с обычной нагрузкой. В этом периоде нужно повышать общую и специальную физическую подготовленность, овладевать техникой и улучшать её.

Общие требования технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта настольный теннис осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности (приложение). Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы в настольном теннисе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- правильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий. **К неправильной организации тренировочных занятий относится:**

- проведение тренировочных занятий с большим числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению. **Тренировочные занятия разрешается проводить:**

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по настольному теннису.

-при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам; при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования технике безопасности во время занятий.

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;

- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

- вести игру разрешается только по указанию тренера-преподавателя; - по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Требования технике безопасности в чрезвычайных ситуациях при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю; при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь

пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение; в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования технике безопасности по окончании занятий.

-убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

-вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис /А. Н. Амелин. –М.: ФиС, 1982
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 20
3. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – ФиС,1979
4. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе. Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев.
5. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико- тактического мастерства в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997
7. Ефремова А. В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой деятельности игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Ефремова; Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь. – 8. Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта -
9. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. : Советский спорт, 1990.
10. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
11. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 1
12. Шилова М. И. Теория и технология отслеживания результативности в настольном теннисе. Воспитание и спорт, № 6 - 2000.
13. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л.: Лениздат 1989.
14. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие, Москва, 2014г.
15. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Сайт обучения секретам игры

sportvnutritebja.ru

Официальный сайт Федерации настольного
тенниса России

<http://www.ttfr.ru>

Официальный сайт Международной Федерации <http://www.ittf.com/> настольного
тенниса

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
9		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка	1	Обучающее	Наблюдение

		Комплекс упражнений		Занятие	
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация

					результата
13		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Прием	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
14		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
15		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
16		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
17		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
18		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
19		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
20		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результат

21	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
22	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
23	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
24	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
25	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
26	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение

	Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
27	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
28	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
29	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
30	Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
31	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
	Технико-тактическая подготовка	1	Обучающее	Наблюдение

		Двухсторонняя игра		занятие	
32		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
33		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
34		Вводное занятие	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
35		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
36		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
37		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
38		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результата
39		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
40		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

		Отработка полученных навыков			
41		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
42		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
43		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

70		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	2	Тренировка	Наблюдение
71		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
72		Итоговое занятие	2	Беседа	Награждение
		ИТОГО:	144		