

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 11»

Рассмотрено на МО  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ »  
\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г  
Рук. МО \_\_\_\_ Н.В. Супчан

Согласовано ЗД по ВР  
\_\_\_\_ Н.В.Сухарь  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

Утверждаю директор  
\_\_\_\_ С.М. Крымзина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г  
Приказ № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивно – оздоровительной направленности  
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 12 -15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Досолук Елена Вячеславовна,

учитель физической культуры

р.п. Ванино

2021 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной адаптированной программы**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе следующих федеральных документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г № 4 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

**Направленность программы.** По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Актуальность программы.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для укрепления костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, усиление кровообращения. Углубляется дыхание,

вырабатывается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений. Воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера. Развитие личности ребенка и мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна и отличительные особенности** программы в том, что она разработана для учащихся с интеллектуальными нарушениями с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приёмов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, даёт возможность заниматься настольным теннисом с «нуля».

А также при разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом, содействие гармоничному развитию, разносторонней подготовленности и укреплению здоровья учащихся, а также формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

#### *обучающие:*

- дать представление об игре «настольный теннис»;
- знакомство с историей развития настольного тенниса в России;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно своему возрасту;
- овладение базовой техникой (основами) и тактике настольного тенниса.

#### *воспитательные*

- воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных учащихся, стремящихся к занятию физической культурой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание патриотизма.

#### *развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей.

### ***Структура программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приёмы и тактические комбинации.

На занятиях с учащимися 12-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приёмы игры. При изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы.

### ***Возраст учащихся, участвующих в реализации программы***

Программа предназначена для учащихся 12-15 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость групп и режим работы в соответствии с требованиями СанПин к дополнительному образованию.

### ***Сроки реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения, 3 ч в неделю - 108 часа в год.

### ***Форма организации занятий:***

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

## **Раздел 2. Планируемые результаты**

### ***учащийся будет знать:***

- возникновение и развитие игры настольный теннис;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- технические приёмы в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.
- тактические схемы;
- специфику разминки для теннисиста;
- основы судейства в теннисе;
- систему организации собственной деятельности.

### ***учащийся будет уметь:***

- стартовые рывки с места.
- повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
- бег со сменой направления по зрительному сигналу.
- ускоряться из различных исходных положений;
- набивать мяч тыльной и ладонной стороной ракетки.
- подавать мяч «накатом»;

- подавать мяч «подрезкой»;
- ускоряться на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением;
- равномерный бег до 5 мин;
- прыжковые упражнения;
- удары «накатом» слева направо и справа налево;
- применять приёмы «срезка» в игре.

### **Раздел 3. Содержание программы**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Правила соревнований по настольному теннису.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

#### **Специальная подготовка.**

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

#### **Технические приёмы игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

#### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.

### **Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приёма подачи, а также комбинации подач.

### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### **Стратегия проведения игры.**

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

## **Раздел 4. Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	Теория	4
<b>2</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка	24
<b>3</b>	Технические приёмы игры.	30
<b>4</b>	Тактическая подготовка	20
<b>5</b>	Стратегия проведения игры.	10
<b>6</b>	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	20
<b>7</b>	Итого:	108

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование технического приёма</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Оценка</b>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 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.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- узнают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

### **Основными результатами выполнения программы являются:**

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качеств личности.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Дата проведения</i>
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>				
1	Физическая культура в современном обществе.	1	текущий контроль	
<b><i>Технические приёмы игры.</i></b>				
2/3	ОФП. СФП Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м. Ускорение из различных исходных положений. Выбор ракетки и способы держания. Стойка игрока Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Техника хвата ракетки.	2	текущий контроль	
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>				
4	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	текущий контроль	
<b><i>Технические приёмы игры.</i></b>				
5/6	ОФП. Техника хвата ракетки. Подача мяча. Жёсткий хват, мягкий хват, хват «пером». Основные положения теннисиста. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	2	текущий контроль	
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>				
7	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.	1	текущий контроль	
<b><i>Технические приёмы игры.</i></b>				
8/9	ОРУ. Упражнения развития выносливости. Передвижение теннисиста. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Исходные положения.	2		
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>				
10	Правила соревнований по настольному теннису.	1	текущий контроль	

<i>Технические приёмы игры.</i>				
11/12	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения у стены с ракеткой. Передвижение игрока приставными шагами. Подвижные игры с мячом и ракеткой.	2		
13/14	ОФП. Упражнения для развития силы. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2		
15	Броски набивных мячей из различных исходных положений. Отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.	1		
16/17	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи «Маятник».	2		
18	Упражнения для развития общей выносливости. Обучение техники подачи прямым 1 ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		
19/20	Обучение технике подачи «Веер». Упражнения для развития игровой ловкости. Игра-подача.	2		
21	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Учебная игра.	1		
22	Тренировка ударов у стены. Техника хвата ракетки. Ознакомление с основными приёмами подачи мяча.	1		
23	ОРУ. Упражнения для развития силы. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Учебная игра.	1		
24	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Жонглирование мячом. Атакующие удары справа направо. Атакующие удары слева налево. Учебная игра.	1		
25/26	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подача мяча «веер». Игра накатами по линии. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо.	2		
27/28	ОРУ. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Подача мяча «челнок». Игра накатами по диагонали. Челночный бег. Подвижные игры с мячом и ракеткой.	2		
29	ОРУ для развития силы рук. Теория вращения мяча. Траектория и полет	1		

	вращающегося мяча. Приём подач ударом.			
30/32	ОРУ для развития ловкости. Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. Техника выполнения приёма подрезки.	2		
33	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1		
34	Техника удара накатом. ОРУ Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1		
35	ОРУ. Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1		
36	ОРУ. Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. Отработка техники подачи	1		
37/38	ОРУ. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Тренировка ударов. Сочетание ударов. Учебная игра.	2		
Тактические приёмы игры				
39	Защита: приём мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика выполнения и приёма подачи. Учебная игра.	1		
40/41	ОРУ. На развитие гибкости. Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Тактические подачи и техника приёма подач.	2		
42	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	1		
43	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры	1		
44	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующий против защитника	1		
45/46	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника.	2		

	Парные игры.			
47	ОРУ. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Парные игры.	1		
48/49	ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «»тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали.	2		
50/51	ОРУ. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующий против атакующего.	2		
52/53	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующий против защитника.	2		
54/55	ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2		
56/57	ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Игра топ - спинами.	2		
58	ОРУ. Совершенствовать подачи топ – спин справа по подрезке справа. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра атакующий против атакующего. Игра подрезками.	1		
59/60	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные не позволяющие противнику атаковать. Игра боковыми вращениями. Парные игры.	2		
61/62	ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Атакующие удары справа направо. Игра защитника против атакующего. Парные игры.	2		
63/64	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости, выносливости.	2		

	Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Атакующие удары слева налево. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующий против защитника.			
65/66	ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Совершенствование видов вращения мяча. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Игра толчком.	2		
67/68	ОРУ для развития выносливости. Совершенствование техники подачи: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Подача подрезками. Учебная игра.	2		
69	Соревновательная деятельность игры по существующим правилам.	1		
70	ОРУ. Жонглирование мячом. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Парная игра.	1		
71/72	ОРУ. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Игра в ближней и дальней зонах. Совершенствовать подачи: короткие и длинные. Тактика одиночных игр	2		
73	ОРУ. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1		
74/75	ОРУ. Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Игра накатами по линии.	2		
76	ОРУ. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра топ-спинами.	1		
77/78	ОРУ. Ускорения из различных исходных положений. Совершенствование подач (верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Игра подрезками.	2		
79	Соревнования в группах. Моделируют тактику освоенных игровых действий,	1		

	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
80/81	ОРУ. Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. Парная игра.	2		
82	ОРУ. Совершенствование техники подачи прямым 1 ударом. Совершенствование плоскостей вращения мяча. Заторможенный укороченный удар. Тренировка удара: накатом у стены, удары на точность. Парная игра.	1		
83	ОРУ. Способы подачи и приема мяча. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон – спин» сверхкрученный удар.			
84/85	ОРУ. Подачи, защитные не позволяющие противнику атаковать. Удары, отличающиеся по длине полёта мяча. Игра атакующий против защитника. Игра топ-спинами.	2		
86	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Набивание мяча ладонной стороной ракетки	1		
87	ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полёта мяча. Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	1		
88	Совершенствовать подачи по диагонали. Атакующие удары слева налево. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра накатами по линии.	1		
89	Соревнование по круговой системе на вылет.	1		
90/91	ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу (удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		
93	ОРУ. Совершенствование удара накатом слева и накатом справа. Атакующие удары справа направо. Атакующие удары слева налево. Игра боковыми вращениями.	1		

94/95	ОРУ. Тактика одиночных игр. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Совершенствовать подачи: короткие и длинные. Игра накатами по диагонали.	2		
96	ОРУ. Отработка техники подачи. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1		
97/98	ОРУ. Упражнения на силу рук. Прием подачи ударом: атакующим. Жонглирование мячом. Совершенствование подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Парная игра.	2		
99	ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		
100/101	ОРУ. Упражнения на развитие координации. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парная игра.	2		
102	Соревнование по круговой системе на вылет.	1		
103/104	ОРУ. Упражнения для развития координации. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева направо. Игра подрезками.	2		
105	ОРУ. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. Парная игра.	1		
106/107	ОРУ. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи топ – спин справа по подрезке справа. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра атакующий против атакующего. Игра подрезками.	2		
108	Соревнования в группах. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	1		

***Специальные упражнения техники настольного тенниса для выработки навыков игры***

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

***Специальные упражнения техники настольного тенниса для более высокого уровня игры.***

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

## Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном,М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8.