

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский
Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей
Протокол № ____
от _____
Руководитель МО

ПРОВЕРЕНО
Зам.директора по
УВР

Филатова Н.А. *Н.А. Филатова*
27.08.2019г.



Рабочая программа внеурочной
деятельности «Веселая ракетка»
1-4 класс.

Учитель: Кажаяев А.В.

2018-2019 уч.год

Пояснительная записка.

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

Общая характеристика курса.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 8 до 14 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателях.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа. Всего – 68 часов в год.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису рассчитана на 3 года.

Методы и формы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Материально - техническое обеспечение занятий.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетки для настольного тенниса – 4 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 15 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 3 шт.
- Гимнастические скамейки, скакалки.
- Робот для метания мячей.
- Специальный тренажер «Колесо».

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах:

Первый раздел «Этапы обучения». В ней указывается периодичность обучения и возраст занимающихся на каждом этапе.

Второй раздел «Тематическое планирование». Отражает распределение нагрузки (часов) на содержание учебного материала. Раздел состоит из глав «Теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, физическая, специальная физическая подготовка, игровая, соревнования и контрольные испытания».

Третий раздел «Контрольные испытания». Указаны требования к овладению программы на каждом этапе обучения и основами техники настольного тенниса.

Основы знаний.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 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 физическая 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 определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Раздел I. Этапы обучения

Возрастные границы этапов подготовки теннисистов.

Год обучения	Возраст	Количество обучающихся в группах	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
1 год	8-9 11-12	14	2	68
2 год	9-10 12-13	14	2	68
3 год	10-11 13-14	14	2	68

На первом этапе обучения закладываются базовые умения и навыки, необходимые для техники игры. Основные являются методы: рассказ, показ, объяснение, разучивание в упрощенной форме, разучивание по частям, выполнение с помощью, выполнение в специальных условиях.

Основной целью второго года обучения является закрепление полученных навыков, постепенное усложнение выполнения, обогащение запаса технических приемов игры. Основные методы на этом этапе: поточный, посменный, повторный.

На последнем этапе учащиеся совершенствуют полученные знания, умения и навыки. Основные методы обучения игровой и соревновательный.

Раздел II. Тематическое планирование.

Распределение часов по годам обучения.

№	Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Техническая подготовка	15	15	12
3	Тактическая подготовка	5	5	8
4	Физическая подготовка	28	25	20
5	Специальная физическая	10	10	10
6	Игровая подготовка	4	4	4
7	Соревнования	2	5	10
8	Контрольные нормативы	2	2	2
	Всего	68	68	68

Технико-тактическая	20	2	2	2	2	3	2	2	3	2
Игровая	4	-	1	-	1	-	-	1	1	1
Контрольные исп.	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-
Соревнования	5	-	1	-	-	-	1	1	-	1
Итого		8	8	6	8	6	8	8	8	8

Третий год обучения.

Разделы подготовки	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	20	3	2	2	2	2	2	3	2	2
СФП	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Технико-тактическая	20	2	3	2	2	2	3	2	2	2
Игровая	4	-	1	-	1	-	1	-	1	-
Контрольные исп.	2	1	-	-	-	-	-	-	1	-
Соревнования	10	-	1	-	2	1	-	2	1	3
Итого		8	8	6	8	6	8	8	8	8

Тематика занятий.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий.

Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию и режиму спортсмены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Физические способности и физическая подготовка. Волевые качества и их развитие.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые и скоростно-силовые. Гибкость, ловкость и выносливость. Их развитие. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Их разнообразие.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика нападающего игрока. Тактика игрока применяющего вращение. Тактика подачи. Индивидуальные и парные тактические действия. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста игрока. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города. Правила соревнований по настольному теннису. Судейство соревнований. Установка на игру. Составление тактики на игру.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, становись, смирно, равняйся, вольно и т.д. Повороты: направо, налево, кругом. Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Упражнения из других видов спорта .

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.

Техническая подготовка.

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 приемов 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. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

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.

Специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча. Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения.

Развитие силы: статической и динамической. Развитие быстроты и ловкости.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Психологическая подготовка.

Заключается в формировании у занимающихся:

- устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитания чувства необходимости занятий спортом, желания стать здоровым человеком;
- проявления бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- эмоциональной устойчивости;
- надежности действий в стрессовой ситуации.

Соревнования.

Принять участие в Районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать, указать теннисистам ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются,

прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе тенниса, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

Раздел III. Контрольные нормативы.

ОФП.

№	Показатель	Возраст					
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115	120-130	135-140	145-160	165-180	185-200
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34	35-40	41-50	45-60
4	Скакалка,	60-70	75-80	85-90	95-100	100-	115-120

	одинарные прыжки за 45 сек.					110	
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30	35	40	45

Техническая подготовка.

№	Технический прием	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно	100	Хорошо
		65-80	Удовлетворительно
4	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
5	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более	Хорошо
		От 15 до 19	Удовлетворительно
6	Выполнение подачи справа накатом (из 10 попыток)	8	Хорошо
		6	Удовлетворительно
7	Игра накатами справа по	30 и более	Хорошо

	диагонали	От 20 до 29	Удовлетворитель но
8	Игра накатами слева по диагонали	30 и более	Хорошо
		От 20 до 29	Удовлетворитель но

Контрольно-переводные нормативы.

№	Показатель	Возраст					
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	Двойной прыжок на скакалке за 45 сек.	35-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90
2	Бег вокруг стола приставным шагом (с)	34-24	23,8-22,4	22,0-20,0	21,5-19,5	20,1-18,0	18,5-16,5
3	Перенос мяча (с)	45	41,0-40,0	37,0-35,0	34,0-32,0	32,4-30,6	29,0-27,0

Содержание и методика контрольных испытаний.

Скакалка, двойные прыжки. Испытуемый выполняет двойные (« оборота скакалки при 1 подскоке) прыжки.

Бег вокруг стола приставным шагом. Два круга в одну сторону, два – в другую. Упражнение заканчивается при касании угла стола.

Перенос мячей. Расстояние между столами 3 метра. Коробка 5 см высотой. В коробке 15 мячей. Испытуемый берет правой рукой мяч и переносит в противоположную коробку левой рукой. Упражнение закончено, когда последний мяч перенесен в коробку.

Тематическое планирование на три года «Веселая ракетка».
Тематическое планирование. Первый год обучения.

Содержание занятий	Занятия																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	
<i>Теоретическая подготовка</i>																																		
Гигиенические требования к занятиям спорта	+	+																																
Физические способности и физ. подготовка					+	+	+	+																										
Индивидуальный выбор инвентаря			+	+																														
<i>ОФП</i>																																		
Бег с низкого и высокого старта	+	+	+	+																														
Подвижные игры					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для ног (выпады, прыжки)	+					+				+					+					+						+					+			
Упражнения для развития силы (подтягивание, отжимания)		+				+	+			+	+				+	+				+	+					+	+				+	+		
Упражнения для развития быстроты (повторный бег)		+	+				+	+			+	+				+	+				+	+					+	+			+	+		
Упражнения для развития гибкости (с палкой, скакалкой, партнером)	+		+	+				+	+				+	+				+	+				+	+				+	+					+
Упражнения для развития скоростно-	+			+	+				+	+				+	+			+	+					+	+				+	+				

Тематическое планирование. Третий год обучения.

Содержание занятий	Занятия																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34			
<i>Теоретическая подготовка</i>																																				
Виды спортивных соревнований	+	+																																		
Спортивные соревнования как средство роста спортсмена			+	+																																
Индивидуальные парные тактические действия																				+	+															
<i>ОФП</i>																																				
Бег с низкого и высокого старта	+	+	+	+																																
Подвижные игры					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для ног (выпады, прыжки)	+				+	+				+	+				+	+					+	+					+	+				+	+			
Упражнения для развития силы (подтягивание, отжимания)	+	+				+	+				+	+				+	+				+	+					+	+					+	+		
Упражнения для развития быстроты (повторный бег)		+	+				+	+				+	+				+	+				+	+					+	+				+	+		
Упражнения для развития гибкости (с палкой, скакалкой, партнером)			+	+				+	+				+	+				+	+				+	+					+	+					+	

Тематическое планирование. Четвертый год обучения.

Содержание занятий	Занятия																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34			
<i>Теоретическая подготовка</i>																																				
Виды спортивных соревнований	+	+																																		
Спортивные соревнования как средство роста спортсмена			+	+																																
Индивидуальные парные тактические действия																				+	+															
<i>ОФП</i>																																				
Бег с низкого и высокого старта	+	+	+	+																																
Подвижные игры					+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения для ног (выпады, прыжки)	+				+	+				+	+				+	+					+	+					+	+				+	+			
Упражнения для развития силы (подтягивание, отжимания)	+	+				+	+				+	+				+	+				+	+					+	+					+	+		
Упражнения для развития быстроты (повторный бег)		+	+				+	+				+	+				+	+				+	+					+	+				+	+		
Упражнения для развития гибкости (с палкой, скакалкой, партнером)			+	+				+	+				+	+				+	+				+	+					+	+					+	

Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990