****

# Краткая аннотация

Настольный теннис - увлекательная спортивная игра с большим количеством разнообразных технических и тактических приемов, подходит для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности, формировании личностных качеств и позитивной социализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая ракетка» физкультурно-спортивной направленности, реализуется в течение одного года обучения, имеет ознакомительный уровень освоения материала и рассчитана на детей 10-14 лет. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся, а также их участие в товарищеских встречах, турнирах и соревнованиях. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

**Пояснительная записка**

*Направленность программы*

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая ракетка» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

# Программа предусматривает стартовый (ознакомительный) уровень освоения содержания материала и подходит для удовлетворения потребностей детей разных возрастов в избранном виде спорта.

# *Актуальность программы.*

Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., направленных на формирование культуры здоровья и личностное развитие. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. 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 ребенка: 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 занимающихся 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 в настольный теннис.

***Отличительной особенностью***

Программа построена по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также в возможности использования дистанционных образовательных технологий (перечень тем для дистанционного обучения в Приложении №2). ДООП «Первая ракетка» включает в себя 3 образовательных модуля.

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

*Педагогическая целесообразность* определена тем, что ориентируется на пробуждение интереса детей к новой деятельности, приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности - всё это позволит решить проблему занятости свободного времени детей и будет способствовать процессу социальной адаптации.

*Цель программы:* создание условий для формирования спортивного совершенствования, здорового образа жизни, социально-активной личности посредством обучения игре в настольный теннис.

 Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей- инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие *задачи*:

*Обучающие:*

- познакомить с необходимыми дополнительными знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- создание общего положительного настроя на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;

- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;

- обучение занимающихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие:*

- развитие координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис;

- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 24.07.2023 г.);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной детальности по дополнительным общеобразовательные программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№ 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

***Сроки реализации программы***: программа рассчитана на 1 год, годовое количество часов - 140 часов (в каждом году обучения - 3 модуля).

***Режим занятий*** – два занятия в неделю, 1,75 и 1,75 академических часа (3,5 часа в неделю), с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения. Возраст детей, участвующих в реализации программы: от 10 до 14 лет.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. По программе могут обучаться дети с особыми возможностями здоровья, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Для зачисления на программу детей с ОВЗ требуются сведения о состоянии здоровья и обязательны рекомендации ПМПК.

Перечень категорий нарушений для детей с ОВЗ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Категория нарушений | Степень тяжести течения заболевания | Описание тяжести заболевания |
|  | Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР) | легкая степень | Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально волевая незрелость, сохранность словесно логических обобщений, неплохая сообразительность |
| средняя степень | Сохранность словесно логических обобщений, сужение объема памяти, поведенческие проблемы, преобладание пассивного внимания, выраженная эмоционально волевая незрелость, повышенная отвлекаемость, затрудненное образование понятий |
|  | Обучающиеся с умственной отсталостью | F70 (легкая умственная отсталость) | Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). |
|  | Обучающиеся с расстройством аутистического спектра (РАС) | синдром Аспергера | Трудности в социализации, коммуникации, сохранный интеллект, развитая спонтанная речь |
| синдром Каннера легкой, средней тяжести | Снижение интереса к социальным взаимодействиям или деятельности, очевидные признаки сложности общения, проблема адаптации к изменениям в рутине или поведении, в бытовых вопросах делается большой уклон на планирование и организацию. Существенное отсутствие вербальных и невербальных навыков общения; поведенческие проблемы, необычный или уменьшенный ответ на социальные сигналы, общение или взаимодействие, проблема с адаптацией к изменениям, общение с использованием чрезмерно простых предложений, узкие, конкретные интересы. |

***Наполняемость учебных групп***: 15-20 человек.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Весь период | 10 | 12-15 | до 20 | 3,5 |

***Ожидаемые результаты по освоению программы***

Личностными результатами освоения образовательной программы по настольному теннису «Первая ракетка» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

− освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;

− проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;

− оценивать правильность выполнения учебной задачи;

− самоконтроль и корректировка хода практической работы;

− оценивать результат своей практической деятельности;

− организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;

− анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;

- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;

- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;

- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;

- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Критерии оценки достижения планируемых результатов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Критерии  | Методы диагностики |
| Диагностика уровня достигнутых предметных результатов |
| 1  | Владение предметными знаниями по образовательной программе | -опрос, зачет, анкетирование, тестирование |
| 2  | Владение практическими умениями навыками по образовательной программе | -наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий,-участие в соревнованиях |
| Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов |
| 1  | Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность) | -наблюдение;-собеседование;-беседы педагога с учащимися, родителями;-самоанализ |
| 2  | Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества) | -наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой) |
| 3 | Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения) | -наблюдение;-самоанализ |
| Диагностика уровня достигнутых личностных результатов |
| 4 | Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения) | - методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);- наблюдение |
| 5 | Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени) | - анкета «Как я использую свое время»;- наблюдение |
| 6 | Морально-этическая ориентация | -методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова.-наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми |
| 7 | Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни | -наблюдение;-анкетирование;-беседа о ЗОЖ |

*Формы подведения итогов*

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях модуля (анкета).

*2 этап* – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, выполнения упражнений - тестов, сдачи нормативов, соревнования.

**Учебный план программы «Первая ракетка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № модуля | Название модуля | Количество часов | Формат онлайн-обучения |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка с основами технических приёмов. Откидка | 7 | 39 | 46 | вебинар, онлайн-консультация, квизы |
| 2 | Специальная физическая подготовка с основами технических приёмов. Накаты | 7 | 70 | 47 | видеоурок, чат, онлайн-консультация, скринкаст, видео-лекция |
| 3 | Совершенствование технических приёмов в настольном теннисе. Подрезка | 7 | 40 | 47 | чат, онлайн-консультация, видео-лекция |
|  | Итого | 21 | 119 | 140 |  |

**1 модуль Общая физическая подготовка с основами технических приёмов.**

**Откидка**

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса без вращения.

**Задачи:**

*образовательные:*

− обучать истории развития настольного тенниса;

− обучать основам здорового образа жизни;

− обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;

− обучать техническим приемам настольного тенниса без вращения.

*воспитательные:*

− воспитывать потребность к здоровому образу жизни;

− воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*развивающие:*

− способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;

− развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

**Ожидаемые результаты**

По окончании обучения по данному модулю обучающиеся должны

*знать:*

− правила поведения и техники безопасности на занятиях;

− основы здорового образа жизни;

− историю развития настольного тенниса;

− правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

*уметь:*− выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;

− выполнять технические приемы настольного тенниса без вращения.

**Учебно-тематический план модуля**

**Общая физическая подготовка с основами технических приёмов. Откидка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модуля** | **Количество часов** | Формат онлайн-обучения |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| I | Теоретическая подготовка | 2 |  | 2 | Вводное анкетирование.Опрос |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 |  | 2 |
| 2 | История развития настольного тенниса | 2 |  | 2 |
| 3 | Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания | 1 |  | 1 |
| 4 | Оборудование, инвентарь и уход за ними | 1 |  | 1 |
| 5 | Правила игры. | 2 |  | 2 |
| II | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | 2 | 9 | 11 | Тестирование ОФП и СФП |
| III | Техническая и тактическая подготовка (ТТП) |  | 8 | 8 | Тестирование ТП |
| 1 | Подвижные игры, эстафеты |  | 5 | 5 |
| 2 | Игры на счет |  | 9 | 9 |
| 3 | Итоговое занятие | 1 | 2 | 3 |
|  | Итого: | 13 | 33 | 46 |

**Содержание 1 модуля**

**Теоретическая подготовка (10 часов)**

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство. Введение в программу. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п. Модели действий при возникновении ЧС.

**Тема 2. История развития настольного тенниса**

История происхождения и развития настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение. Развитие настольного тенниса в Самарской области, селе, посёлке. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

**Тема 3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур(умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

**Тема 4. Оборудование, инвентарь и уход за ними**

Ракетка, выбор ракетки, хватка ракетки, уход за ракеткой. Переход от начальной ракетки к мягкой. Теннисный стол, его размеры, способы ухода за поверхностью стола, необходимые для проведения тренировки, сетка. Мячи, выбор мяча, хранение, размер. Практические занятия: Раскладывание и сбор стола, постановка и уборка сетки, протирание стола, уход за ракеткой.

**Тема 5. Правила игры.**

Знакомство с правилами игры в настольный теннис, их предназначением. Демонстрация каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах, оценка и объяснение.

**Общая и специальная физическая подготовка (11 часов)**

**Теория (2 часа):**

**Тема 1.** Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

**Тема 2.** Общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта.

**Тема 3.** Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.

**Практика (9 часов):**

**Тема 1.** Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

**Тема 2.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног.

**Тема 3***.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

**Тема 4.** Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

**Тема 5.** Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

**Тема 6.** Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

**Тема 7.** Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

***Специальная физическая подготовка***

**Тема 8.** Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

**Тема 9.** Упражнения имитационного характера. Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

**Тема 10.** Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

**Тема 11.** Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

**Тема 12.** Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе.

**Тема 13.** Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

**Тема 14.** Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

**Технико-тактическая подготовка (10 часов)**

**Теория (2 часа)**

**Тема 1.** Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Основная стойка и позиция. Хватка ракетки.

**Тема 2.** Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).

**Тема 3.** Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

**Тема 4.** Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой. Простейшие виды передвижения в левой стойке при откидке слева.

**Тема 5.** Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа.

**Практика (8 часов):**

**Тема 1.** Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Подачи подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа. Сочетание откидок и накатов слева и справа. Повороты при ударах слева и справа.

**Тема 2.** Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

**Тема 3.** Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Отработка технических приемов с верхним вращением.

**Тема 4.** Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.

**Тема 5.** Прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против, «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз.

**Тема 6.** Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки».

**Тема 7.** Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

**Подвижные игры, эстафеты (5 часов)**

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями. Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

**Игры на счет (9 часов)**

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом. Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

**Итоговое занятие (3 часа)**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

**Модуль 2 Специальная физическая подготовка с основами технических приёмов. Накаты.**

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса с верхним вращением.

**Задачи:**

*образовательные:*

− обучать истории развития настольного тенниса;

− обучать основам здорового образа жизни;

− обучать правилам игры и правилам соревнований по настольному теннису;

− обучать техническим приемам настольного тенниса с верхним вращением.

*воспитательные:*

− воспитывать потребность к здоровому образу жизни;

− воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*развивающие:*

− способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;

− развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

**Ожидаемые результаты**

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны

*знать:*

− правила поведения и техники безопасности на занятиях;

− основы здорового образа жизни;

− история развития настольного тенниса;

− правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

*уметь:*

− выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;

− выполнять технические приемы настольного тенниса с верхним вращением.

**Учебно-тематический план модуля**

**Специальная физическая подготовка с основами технических приёмов. Накаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модуля** | **Количество часов** | Формат онлайн-обучения |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| I | Теоретическая подготовка |  |  |  | АнкетированиеОпрос |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Распорядок дня спортсмена, расписание занятий | 2 |  | 2 |
| 2 | Специальные физические упражнения. Упражнения имитационного характера. | 1 |  | 1 | Выполнение упражнений |
| 3 | Техническая подготовка и ее роль. «Накат» справа против «подставки». «Накат» слева против несильного «наката» | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Правила игры и соревнований. | 2 |  | 2 | тестирование |
| II. | Общая физическая подготовка | 1 | 6 | 7 |  |
| III | Cпециальная физическая подготовка | 1 | 7 | 8 |  |
| IV | Технико-тактическая подготовка | 1 | 6 | 7 | Тестирование ТП |
| V | Подвижные игры, эстафеты |  | 3 | 3 |  |
| VI | Игры на счет |  | 10 | 10 |  |
| VII | Участие в турнирах |  | 3 | 3 |  |
| VIII | Итоговое занятие | 1 | 2 | 3 |  |
|  | Итого: | 10 | 37 | 47 |  |

**Содержание деятельности 2 модуля**

**Теоретическая подготовка(5 часов)**

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.**

Требования к обучающимся. Правила внутреннего распорядка, Развитие настольного тенниса

**Тема 2. Специальные физические упражнения.**

Специальные упражнения. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера. Упражнения с ракеткой. Специальные упражнения для пальцев.

**Тема 3. Техническая подготовка и ее роль в подготовке теннисистов.**

«Накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз. «Накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча.

**Тема 4. Правила игры.**

Правила игры в настольный теннис и их практическое применение во время игры. Демонстрация каждого правила игры в настольный теннис. Правила соревнований по настольному теннису.

**Общая физическая подготовка(6 часов)**

**Теория (1 час):**

**Тема 1.** Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

**Тема 2.** Общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта.

**Практика(5 часов):**

**Тема 1.** Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

**Тема 2.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног.

**Тема 3***.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

**Тема 4.** Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

**Тема 5.** Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

**Тема 6.** Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

**Тема 7.** Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

**Специальная физическая подготовка(8 часов)**

**Теория (1 час):**

**Тема 1.** Роль специальных упражнений в совершенствовании техники игры в настольный теннис. Эстафета с применением специальных упражнений.

**Практика (7 часов):**

**Тема 1.** Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

**Тема 2.** Упражнения имитационного характера. Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

**Тема 3.** Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

**Тема 4.** Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

**Тема 5.** Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе.

**Тема 6.** Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

**Тема 7.** Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

**Технико-тактическая подготовка (7 часов)**

**Теория (1 час)**

**Тема 1.** Понятие о тактике игры в настольный теннис. Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

**Тема 2.** Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные).

**Тема 3.** Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

**Практика (6 часов):**

**Тема 1.** Основы техники откидки слева (подрезка подрезки). Подача слева откидкой. Простейшие виды передвижения в левой стойке при откидке слева.

**Тема 2.** Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа.

**Тема 3.** Основы техники откидки справа (подрезка подрезки). Подачи подрезкой справа. Сочетание накатов и откидок справа. Сочетание откидок и накатов слева и справа. Повороты при ударах слева и справа.

**Тема 4.** Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Отработка технических приемов с верхним вращением.

**Тема 5.** Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча,

**Тема 6.** Прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против, «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз,

**Тема 7.** Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки».

**Тема 8.** Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

**Подвижные игры, эстафеты (2 часа)**

Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями. Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.

**Игры на счет (10 часов)**

Задача этих игр: проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в игре; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых сторон в своей игре и в игре противника и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям настольным теннисом. Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

**Участие в турнирах (2 часа)**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

**Итоговое занятие (2 часа)**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

**3 модуль Совершенствование технических приёмов в настольном теннисе.**

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение технических приемов настольного тенниса с нижним вращением.

**Задачи:**

*образовательные:*

− закреплять правила игры по настольному теннису;

− совершенствовать технические приемы настольного тенниса с нижним вращением.

*воспитательные:*

− воспитывать потребность к здоровому образу жизни;

− воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*развивающие:*

− способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;

− развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

**Ожидаемые результаты**

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

По окончании обучения по данному модулю обучающиеся должны

*знать:*

− правила поведения и техники безопасности на занятиях;

− основы здорового образа жизни;

− историю развития настольного тенниса;

− правила игры в настольный теннис, правила соревнований.

*уметь:*

− выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;

− выполнять технические приемы настольного тенниса с нижним вращением.

**Учебно-тематический план модуля**

**Совершенствование технических приёмов в настольном теннисе. Подрезка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модуля** | **Количество часов** | Формат онлайн-обучения |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| I | Теоретическая подготовка |  |  |  | Анкетирование.Опрос |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п. | 1 |  | 1 |
| 2 | Специальные физические упражнения. Упражнения имитационного характера. | 1 |  | 1 | Выполнение упражнений |
| 3 | Техника «подрезки» слева и справа (подрезка наката). Отличие от техники подрезки. Формирование стиля на основе индивидуальных возможностей и склонностей | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Правила игры и соревнований. | 1 |  | 1 | тестирование |
| II. | Общая физическая подготовка | - | 6 | 6 |  |
| III | Cпециальная физическая подготовка | - | 8 | 8 |  |
| IV. | Технико-тактическая подготовка | 1 | 8 | 9 | Тестирование ТП |
| V | Подвижные игры, эстафеты |  | 3 | 3 |  |
| VI | Игры на счет |  | 9 | 9 |  |
| VII. | Участие в турнирах |  | 5 | 5 |  |
| VIII | Итоговое занятие | 2 | 2 | 4 |  |
|  | Итого: | 6 | 41 | 47 |  |

**Содержание 3 модуля**

**Теоретическая подготовка (4 часа)**

**Тема 1. (1 час):** Техника безопасности на занятиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

**Тема 2. (1 час):** Специальные упражнения. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Упражнения имитационного характера. Упражнения с ракеткой. Специальные упражнения для пальцев.

**Тема 3. (1 час):** Техника «подрезки» слева и справа (подрезка наката). Отличие от техники подрезки.

**Тема 4. (1 час) Правила игры. Правила соревнований.**

Изучение правил игры настольный теннис. Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Практические занятия: Показ на практике каждого правила игры в настольный теннис. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение.

**Общая физическая подготовка (6 часов)**

**Практика(6 часов):**

**Тема 1.** *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

**Тема 2.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног.

**Тема 3***.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

**Тема 4.** Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

**Тема 5.** Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами.

**Тема 6.** Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

**Тема 7.** Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Эстафеты встречные и круговые, комбинированные эстафеты. Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

**Специальная физическая подготовка(7 часов)**

**Практика (7 часов)**

**Тема 1.** Специальные упражнения: набивание на правой и левой сторонах ракетки; эстафета с применением специальных упражнений; подбрасывание, жонглирование мячом правой и левой руками, набивание мячом правой и левой стороной ракетки; прыжки на скакалке, через гимнастическую скамейку.

**Тема 2.** Упражнения имитационного характера. Имитация перемещений с ударами. Передвижение у стола с последующим выполнением ударов из разных точек стола, перемещение в 3х метровой зоне.

**Тема 3.** Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

**Тема 4.** Удары слева и справа у стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой - имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

**Тема 5.** Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе.

**Тема 6.** Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

**Тема 7.** Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

**Технико-тактическая подготовка (9 часов)**

**Теория (1 час)**

**Тема 1.** Техника и тактика игры в настольный теннис с использованием «подрезки». Обучение быстроте реакции и наблюдению. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных видов «подрезки» в зависимости от техники игры противника.

**Тема 2.** Виды ударов с «подрезкой» (промежуточные, атакующие, защитные).

**Тема 3.** Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

**Практика (8 часов):**

**Тема 1.** Односложные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Элементы техники «подрезки» справа, «подрезки» слева, «топ-спин» справа, «топ-спин» слева и соединений по направлению, темпу, зонам.

**Тема 2.** Подачи справа и слева с высоким подбрасыванием. Приближение точки удара к столу по вертикали и горизонтали. Прием подач с высоким подбрасыванием.

**Тема 3.** Двухшажные передвижения влево, вправо, назад, вперед. Разновидности Способ передвижения в парах. Подбор пар. Технико-тактическое взаимодействие в паре.

**Тема 4.** Тренировка элементов техники (подрезка справа, подрезка слева). Повышение скорости выполнения ударов и силы вращения мяча в игре по элементам и в соединениях.

**Тема 5.** Прием коротких и длинных подач. Прием подач с верхним, нижним, боковым вращением. Выполнение укороченного удара.

**Тема 6.** Подбор пар. Передвижение в паре по круговому способу. Передвижение в паре по способу: один партнер влево - вправо, другой вперед-назад; передвижение в паре по способу каждый в свою сторону.

**Тема 7.** Атака после подачи. Начало атаки из кача.

**Тема 8.** Прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против, «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз

**Тема 9.** Упражнение на обучение наблюдению за действиями партнера «реактивные очки».

**Тема 10.** Показ одиночной и парной игры со счетом, всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

**Подвижные игры, эстафеты (2 часа)**

**Тема 1**. Игры на внимание и быстроту реакции с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, эстафеты со специальными упражнениями.

**Тема 2.** Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

**Тема 3.** Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно – силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости.

**Тема 4.** Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.

**Игры на счет (8 часов)**

Практические занятия. Игра на счет из одной, трех партий. Игры с разными противниками, с партнером двумя мячами на столе, игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих.

**Участие в межгрупповых турнирах (4 часа)**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису, участие в турнирах по настольному теннису учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных турниров и их устранение.

**Итоговое занятие (2 часа)**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам настольного тенниса и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по настольному теннису, турнирах.

**Обеспечение программы методической продукцией**

* + 1. *Теоретические материалы - разработки :*
* Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
* Положения о проведении соревнований по настольному теннису.
* Тесты физической подготовленности по ОФП
	+ 1. *Дидактические материалы:*
* Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
* Правила игры в настольный теннис.
* Видеозаписи выступлений воспитанников.
* Правила судейства в настольном теннисе.
* Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.
	+ 1. *Методические рекомендации:*
* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр
* Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал 12x24 спортивный инвентарь и оборудование:*

* теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* теннисные столы - 4 штуки
* сетки для настольного тенниса – 4 штуки
* гимнастические маты – 8 штук
* гимнастическая стенка
* табло для подсчёта очков

**Список использованной литературы**

1. Абаев, A.M. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] A.M. Абаев. Владикавказ: Северо-Осетинский гос. ун-т им. K.JI. Хетагурова, 2017. - 187 с.
2. Абаев, A.M. Самостоятельные занятия физическими упражнениями [Текст] / A.M. Абаев // Сборник ОГФСО «Юность России». 2018. № 9.- С.91-96.
3. Абраухова, В.В. Потенциал учреждений дополнительного образования в формировании творческой направленности личности [Текст] / В.В. Абраухова // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. - 2017. - №1. - С. 232-235.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. – М.: ФИС, 2016.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 2017. – 223 с
6. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин — М., 2015.
7. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2016.
8. Бакшеев // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2016. - № 9. - С. 32-36.
9. Барчукова Г.В. Методы контроля технико-тактической подготовленности спортсменов в настольном теннисе. - М.: РГАФК, 2017. - 186 с.
10. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Академия, 2016. - 528 с.
11. Барчукова Г.В. Типовая программа дополнительного образования «Настольный теннис», допущенная государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту/ Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2018. – 143 с.
12. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2017. – 87 с.
13. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 2017 г.
14. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.:, 2016 г.
15. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160 с.,2018 г.

Приложение №1

**Календарный учебный график**

**программы «Первая ракетка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Раздел, тема | Кол-во часов | Планируемая дата | Фактическая дата |
| 1-2 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ТЕОРИЯ: история возникновения, Правила игры; ОФП: Общеразвивающие упражнения | 3,5 | сентябрь |   |
| 3 | ОФП: Общеразвивающие упражненияТЕОРИЯ: правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Оборудование места занятий, инвентарь для игры; | 3,5 | сентябрь |   |
| 4 | ОФП: Общеразвивающие упражнения ТЕОРИЯ: инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис; | 3,5 | сентябрь |   |
| 5 | ОФП: Бег. ПрыжкиТЕОРИЯ: строение организма человека, гигиена и самоконтроль на занятиях настольным теннисом; | 3,5 | сентябрь |   |
| 6 | ОФП: подвижные игрыТЕХНИКА техника хвата теннисной ракетки, стойка теннисиста | 3,5 | октябрь |   |
| 7 | ОФП: Бег. ПрыжкиТЕХНИКА жонглирование теннисным мячом | 3,5 | октябрь |   |
| 8 | ОФП: метание мяча. ЭстафетыТЕХНИКА техника хвата теннисной ракетки, стойка теннисиста | 3,5 | октябрь |   |
| 9 | ОФП: Бег. ПрыжкиТАКТИКА виды подач ; Способы приёма мяча; | 3,5 | октябрь |   |
| 10 | ОФП: подвижные игрыТЕХНИКА жонглирование теннисным мячом | 3,5 | ноябрь |   |
| 11 | ОФП: метание мяча. ЭстафетыТАКТИКА виды подач ; | 3,5 | ноябрь |   |
| 12 | ОФП: метание мяча. ЭстафетыТЕХНИКА передвижения теннисиста, удар без вращения – «толчок». | 3,5 | ноябрь |   |
| 13 | ОФП подвижные игрыТАКТИКА виды подач ; Подачи мяча в нападении; | 3,5 | ноябрь |   |
| 14 | **Контрольное занятие. Соревнование** | 3,5 | декабрь |   |
| 15 | **Контрольное занятие. Соревнование** | 3,5 | декабрь |   |
| 16 | СП Упражнения для развития прыжковой ловкостиТЕХНИКА передвижения теннисиста, удар без вращения – «толчок».  | 3,5 | декабрь |   |
| 17 | СП Упражнения для развития силыТАКТИКА Подачи мяча в нападении; Прием подач ударом; | 3,5 | январь |   |
| 18 | СП Упражнения для развития выносливостиТЕХНИКА подачи мяча: «маятник», «челнок» | 3,5 | январь |   |
| 19 | СП Упражнения для развития гибкостиТАКТИКА Способы приёма мяча; | 3,5 | январь |   |
| 20 | СП Упражнения на развитие быстроты реакции ТЕХНИКА подачи мяча: «маятник», «челнок»  | 3,5 | январь |   |
| 21 | СП Упражнения для развития силы ТАКТИКА Способы приёма мяча;  | 3,5 | февраль |   |
| 22 | СП Упражнения для развития выносливости ТЕХНИКА удар с нижним вращением – «подрезка»  | 3,5 | февраль |   |
| 23 | СП Упражнения для развития прыжковой ловкостиТАКТИКА Способы приёма мяча; Прием подач ударом | 3,5 | февраль |   |
| 24 | СП Упражнения для развития выносливостиТЕХНИКА удар с нижним вращением – «подрезка» | 3,5 | март |   |
| 25 | СП Упражнения для развития гибкости  ТАКТИКА Способы приёма мяча;  | 3,5 | март |   |
| 26 | СП Упражнения для развития вниманияТЕХНИКА отработка технических приёмов | 3,5 | март |   |
| 27 | СП Упражнения для развития прыжковой ловкостиТАКТИКА отработка полученных навыков | 3,5 | март |   |
| 28 | СП Упражнения для развития силыТЕХНИКА отработка технических приёмов | 3,5 | апрель |   |
| 29 | СП Упражнения для развития выносливостиТАКТИКА отработка полученных навыков | 3,5 | апрель |   |
| 30 | СП Упражнения для развития гибкости ТЕХНИКА отработка технических приёмов | 3,5 | апрель |   |
| 31 | СП Упражнения для развития вниманияТАКТИКА отработка полученных навыков | 3,5 | апрель |   |
| 32 | СП: Упражнения для развития прыжковой ловкостиТАКТИКА: отработка удара с нижним вращением | 3,5 | май |   |
| 33 |  СП: Упражнения для развития гибкости ТАКТИКА отработка удара с нижним вращением | 3,5 | май |   |
| 34 | СП Упражнения для развития силыТЕХНИКА отработка технических приёмов  | 3,5 | май |   |
| 35 | СП Упражнения для развития внимания ТАКТИКА отработка ударов | 3,5 | май |   |
| 36 | СП Упражнения на развитие быстроты реакцииТЕХНИКА отработка технических приёмов | 3,5 | июнь |   |
| 37-38 | СП Упражнения на развитие быстроты реакцииТЕХНИКА отработка технических приёмов | 3,5 | июнь |   |
| 39 | **Контрольное итоговое занятие** | 3,5 | июнь |   |
| 40 | **Контрольное итоговое занятие** | 3,5 | июнь |   |
|   | **ИТОГО** | **140** |   |   |

Приложение №2

Перечень тем для дистанционного формата обучения

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тематика занятия | Ссылка на ЭОР |
| 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений  | <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>  |
| 2 | Комплекс ОФП для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0>  |
| 3 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений № 1  | <https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>  |
| 4 | ОФП. Комплекс развивающих упражнений №2  | <https://www.youtube.com/watch?v=ADtxG6hjdvM>  |
| 5 | Комплекс упражнений для мышц пресса  | <https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&fe>  |
| 6 | ОРУ с мячом для детей  | <https://www.youtube.com/watch?v=EKuXHb4xjSk>  |
| 7 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой  | <https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&>  |
| 8 | Комплекс упражнений для мышц спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=LyyKhccR6Ck&f>  |
| 9 | Комплекс упражнений для мышц ног и спины  | <https://www.youtube.com/watch?v=vNgRaG4VY0U&>  |
| 10 | Комплекс упражнений сидя на стуле  | <https://www.youtube.com/watch?v=jWjixHoeRyk&fe>  |
| 11 | Комплекс упражнений для развития силовых способностей | <https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&f>  |
| 12 | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота | <https://www.youtube.com/watch?v>=  |
| 13 | Силовая тренировка 10-18 лет | <https://www.youtube.com/watch?v=oTfeBIU6Eeo&fe>  |
| 14 | Комплекс упражнений для развития прыгучести | <https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4>  |
| 15 | Упражнения на пресс | <https://www.youtube.com/watch?v=zuWFRQCE8nk&>  |
| 16 | Упражнения «планка» | <https://www.youtube.com/watch?v=-MLps8NwuxA&feature=emb_logo>  |
| 17 | Суставная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
| 18 | Дыхательная гимнастика | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v>=  |
| 19 | Упражнения на координацию рук и моторику движений | <https://www.youtube.com/watch?v=Ebfy9csfxE0&featu>  |
| 20 | Базовые упражнения для настольного тенниса | <https://www.youtube.com/watch?v=uXbz7x1LmDM>  |
| 21 | Упражнения с гантелью | <https://www.youtube.com/watch?v=Uf_i9TEVMKY>  |
| 22 | Техника подач и атакующих ударов | <https://www.youtube.com/watch?v=pkrMb_rozHE>  |
| 23 | Онлайн-тренировки по настольному теннису | <https://ttbeauty-pro.ru/>  |
| 24 | Настольный теннис для всех | <http://table-tennis-omsk.ru/>  |

**Приложение №3**

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст  | Оценка |
| Мальчики/девочки |
| низкий | средний | высокий |
| 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30м (сек) | 7891011121314151617 | 7,5 и в.7,16,86,66,3 и в.6,05,95,85,55,25,1 | 7,37,06,86,66,26,16,05,85,45.3 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,66,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,95,1-4,85,0-4,7 | 6.2-7,06,0-6,25,8-6,05,7-5,95,85,65.45,35,25,0 | 5,6 и н.5,45,15,15,0 и н.4,94,84,74,54,44,3 | 5,85.55.35,25,15,04,94,74,64,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 7891011121314151617 | 100 и н.110120130140 и н.145150160175180190 | 100110120125130135140150160170 | 115-135125-145130-150140-160160-180165-180170-190180-195190-205195-210205-220 | 115120125130135140150155165170 | 155 и в.165175185195 и в.200205210220230240 | 135140145150155165170175180185 |
| 3 | 6-минутный, м | 7891011121314151617 | 70075080085090095010001050110011001100 | 7007508008508509009009509501000 | 750-900800-950850-1000900-10501100-11001100-12001150-12501250-13001250-13501300-14001300-1400 | 750-800750-850800-850850-9009009501000105011001200 | 1100 »1150»1200»1250»1300»1350»1400»1450»1500»1500»1500» | 8509009501000105011001150120012501250 |