Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  МС МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. | УТВЕРЖДАЮ  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Лушникова |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Летающий мяч»

Возраст детей: 10-13 лет

Срок реализации программы: 13.10.2021-04.11.2021 г.

Автор - составитель:

Басько Михаил Алексеевич,

педагог дополнительного образования

п. Сосьва

2021 г.

**2.Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является приложением к дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса» для обучающихся 10 - 13 лет на период 13.10.2021-04.11.2021 г.. Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Летающий мяч».

**Направленность дополнительной образовательной программы:**

Физкультурно–спортивная.

**Актуальность**

Настольный теннис доступный вид спорта. Достаточно иметь: стол, сетку, ракетки, мячи.

Настольный теннис — [олимпийский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), спортивная [игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0) с мячом, в которой используют [ракетки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0_(%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81)) и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников.

Простота в обучении, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Занятия настольным теннисом вырабатывают: выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, а так же формируют личные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за собой и товарищами.

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

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:**

10-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на период 13.10.2021-04.11.2021 г..

Количество часов

**Режим и продолжительность занятий**

1 год обучения 1 час, 1 раз в неделю.

**Срок освоения** 13.10.2021-04.11.2021 г.

**Формы обучения**

Программа предполагает *дистанционную форму обучения*.

- *индивидуальна*я – самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения в онлайн режиме по **WhatsApp на номер 89527337056 и группу ВКонтактеhttps://vk.com/public193888805.**

**Виды занятий.**

, тестирование, предоставление информации с использованием интернет-ресурсов (видеофильмы, статьи).

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Для промежуточной аттестации через дистанционное обучение используются следующие формы:

-устная проверка (беседа, опрос, рассуждение);

Проверка знаний и умений обучающихся в форме наблюдения осуществляется

в процессе выполнения ими практических заданий:

Контроль результативности обучения.

Оценочными материалами для отслеживания предметных качеств

служат:

- контрольный задания;

- творческие задания;

- тесты;

- беседы с обучающимися и их родителями по группе **WhatsApp на номер 89527337056 и группу ВКонтакте https://vk.com/public193888805.**

**WhatsApp на номер 89527337056 и группу ВКонтакте https://vk.com/public193888805.**

**Цель рабочей программы**

Развитие навыков самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях, повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности, Творческий подход к двигательной деятельности в домашних условиях.

**Задачи программы**

***Образовательные:***

Овладение навыком самообучения при использовании информационно-компьютерных технологий

***Развивающие:***

Развивать в домашних условиях основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, развивать двигательные способности посредством выполнения заданий в домашних условиях.

***Воспитательные:***

Воспитание более ответственного отношения к выполнению домашних заданий, навыков культурного общения в социальной сети.

**1 год обучения (1 группа)**

**Цель**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи**

*Образовательные:*

**-научить правильному способу держания ракетки и основным упражнениям с ракеткой и мячом.**

**-научить базовой технике выполнения основных физических упражнений сгибание рук в упоре лёжа, приседания, сгибание туловища лёжа на спине.**

*Развивающие:*

развивать силу, ловкость, быстроту реакции и технику основных ударов в настольном теннисе.

*Воспитательные:*

-пропаганда здорового образа жизни, а так же профилактика табакокурения и алкоголизма.

**Содержание рабочей программы 1 год обучения (1 группа)**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

13.10.2021-04.11.2021 г.

Группа №1 занимается 1 раз в неделю

Возраст детей 9 – 12 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 06 | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  13.10 |
| 07 | Развитие быстроты. | Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  20.10 |
| 08 | Развитие гибкости. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  27.10 |
| 09 | Техника | Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=5kUJB_7I51E> | 01 |  | 03.11.  2021 |

**Содержание рабочей программы 1-го года обучения (1 группа)**

13.10.2021-03.11.2021 г.

**Развитие реакции.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:   
**Развитие быстроты.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:

**Развитие гибкости.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:  **Техника**

Теория-01

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Летающий мяч»**

**Группа №1, год обучения 1, возраст обучающихся 9-12 лет**

**13.10.2021-04.11.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | октябрь | 13.10.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие реакции | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 2 | октябрь | 20.10.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие быстроты | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 3 | октябрь | 27.10.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие гибкости | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 4 | октябрь | 03.11.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 01 |  | Техника | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |

**Предполагаемый результат 1 года обучения (1 группа)**

**Формируемые УУД:**

**Предметные:**

иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры;

организовывать здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Метапредметные:**

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные:**

развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

**1 год обучения (2 группа)**

**Цель**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи**

*Образовательные:*

**-научить правильному способу держания ракетки и основным упражнениям с ракеткой и мячом.**

**-научить базовой технике выполнения основных физических упражнений сгибание рук в упоре лёжа, приседания, сгибание туловища лёжа на спине.**

*Развивающие:*

развивать силу, ловкость, быстроту реакции и технику основных ударов в настольном теннисе.

*Воспитательные:*

-пропаганда здорового образа жизни, а так же профилактика табакокурения и алкоголизма.

**Содержание рабочей программы 1 год обучения (2 группа)**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**14.10.2021-04.11.2021 г.**

Группа №2 занимается 1 раз в неделю

Возраст детей 9 – 12 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 06 | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  14.10 |
| 07 | Развитие быстроты. | Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  21.10 |
| 08 | Развитие гибкости. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  28.10 |
| 09 | Техника | Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=5kUJB_7I51E> | 01 |  | 04.11.  2021 |

**Содержание рабочей программы 1-го года обучения (2 группа)**

**14.10.2021-04.11.2021 г.**

**Развитие реакции.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:   
**Развитие быстроты.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:

**Развитие гибкости.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:  **Техника**

Теория-01

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Летающий мяч»**

**Группа №2, год обучения 1, возраст обучающихся 9-12 лет**

**14.10.2021-04.11.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | октябрь | 14.10.  2021 |  | 14:40-15:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие реакции. | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 2 | октябрь | 21.10.  2021 |  | 14:40-15:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие быстроты. | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 3 | октябрь | 28.10.  2021 |  | 14:40-15:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие гибкости. | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 4 | ноябрь | 04.11.  2021 |  | 14:40-15:20 | дистанционная | 01 |  | Техника | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |

**Предполагаемый результат 1 года обучения (2 группа)**

**Формируемые УУД:**

**Предметные:**

иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры;

организовывать здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Метапредметные:**

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные:**

развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

**1 год обучения (3 группа)**

**Цель**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи**

*Образовательные:*

**-научить правильному способу держания ракетки и основным упражнениям с ракеткой и мячом.**

**-научить базовой технике выполнения основных физических упражнений сгибание рук в упоре лёжа, приседания, сгибание туловища лёжа на спине.**

*Развивающие:*

развивать силу, ловкость, быстроту реакции и технику основных ударов в настольном теннисе.

*Воспитательные:*

-пропаганда здорового образа жизни, а так же профилактика табакокурения и алкоголизма.

**Содержание рабочей программы 1 год обучения (3 группа)**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**14.10.2021-04.11.2021 г.**

Группа №3 занимается 1 раз в неделю

Возраст детей 9 – 12 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 06 | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  14.10 |
| 07 | Развитие быстроты. | Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  21.10 |
| 08 | Развитие гибкости. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>  28.10 |
| 09 | Техника | Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=5kUJB_7I51E> | 01 |  | 04.11.  2021 |

**Содержание рабочей программы 1-го года обучения (3 группа)**

**14.10.2021-04.11.2021 г.**

**Развитие реакции.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:   
**Развитие реакции.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:

**Развитие гибкости.**Теория- 20 мин:   
Просмотр видеоматериала   
Практика-20 мин:  **Техника**

Теория-01

**Календарный учебно-тематический план**

**по рабочей программе**

**«Летающий мяч»**

**Группа №3, год обучения 1, возраст обучающихся 9-12 лет**

**14.10.2021-04.11.2021 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| план | факт |
| Теория | Практика |
| 1 | октябрь | 14.10.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие реакции. | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 2 | октябрь | 21.10.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие реакции. | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 3 | октябрь | 28.10.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 20 мин | 20 мин | Развитие гибкости. | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |
| 4 | ноябрь | 04.11.  2021 |  | 13:40-14:20 | дистанционная | 01 |  | Техника. | Дистанционное обучение через систему ВК | Отчет в электронном виде (фото). |  |

**Предполагаемый результат 1 года обучения (3 группа)**

**Формируемые УУД:**

**Предметные:**

иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры;

организовывать здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Метапредметные:**

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Личностные:**

развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

**Информационное обеспечение:**

Информационное обеспечение   
Перечень олимпийских видов спорта. / Официальный сайт Международного Олимпийского комитета.   
[www.olympic.org](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fwww.olympic.org)   
Рабочее совещание по вопросу развития настольного тенниса в Свердловской области.   
[http://ttfr.ru/docum/2013/ttfr\_komissia\_farkov\_reg.doc](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fttfr.ru%2Fdocum%2F2013%2Fttfr_komissia_farkov_reg.doc)   
Положение о Комиссии по развитию детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва Федерации настольного тенниса России.   
[http://minsport.midural.ru/index.php/news/654](https://vk.com/away.php?utf=1&to=http%3A%2F%2Fminsport.midural.ru%2Findex.php%2Fnews%2F654)

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования Басько Михаил Алексеевич

Образование: среднее профессиональное (педагогическое)

Северный педагогический колледж г. Серов,

Место работы: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва.

Стаж работы 4 года

**Формы аттестации / контроля и оценочные материалы**

Программа в условиях дистанционного обучения предполагает самостоятельное выполнение обучающимися заданий, которые размещены на сайте МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, на страничке объединения «Настольный теннис».

В ходе дистанционного обучения с обучающимися осуществляется консультирование, индивидуальная работа, интервьюирование через связь с педагогом в системе социальной сети Вконтакте, **WhatsApp на номер 89527337056 и группу ВКонтактеhttps://vk.com/public193888805.**

Отчеты обучающиеся отправляют в **ВКонтактеhttps://vk.com/public193888805**

В режиме дистанционного обучения используется так же такие формы, как: видеоролики, которые размещены на **https://vk.com/public193888805**

Оценочными материалами для отслеживания предметных качеств

служат:

- творческие задания;

-фото отчеты;

- контрольные опросы.

**Контроль результативности обучения.**

Норматив по физической подготовке (приложение 1).

Проверочные упражнения на овладение ракеткой и мячом в настольном теннисе (приложение 2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Физические упражнения | | | | | |
| Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз) | | Поднимание туловища (кол-во раз) | | Наклон туловища вперёд (см.) | |
|  | М | Д | М | Д | М | Д |
| 7 | 13 | 8 | 13 | 12 | 4 | 6 |
| 8 | 15 | 9 | 14 | 13 | 5 | 7 |
| 9 | 17 | 10 | 15 | 14 | 6 | 8 |
| 10 | 19 | 11 | 16 | 15 | 7 | 9 |
| 11 | 21 | 12 | 17 | 16 | 8 | 10 |
| 12 | 23 | 13 | 18 | 17 | 9 | 11 |
| 13 | 25 | 14 | 19 | 18 | 9 | 12 |
| 14 | 28 | 14 | 20 | 19 | 10 | 12 |
| 15 | 32 | 15 | 21 | 20 | 10 | 13 |
| 16 | 37 | 15 | 22 | 21 | 11 | 13 |
| 17 | 40 | 16 | 23 | 21 | 11 | 13 |

Приложение 1

Норматив по физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение 2  Проверочные упражнения на овладение ракеткой и мячом в настольном теннисе.  Вы хотите научиться хорошо играть в настольный теннис. Что нужно для этого? Прежде всего — тренироваться. А для того чтобы быстрее научиться играть красиво, да и выигрывать, вы должны научиться правильно, как говорят специалисты, дозировать нагрузку своих занятий и подбирать необходимые упражнения.  В овладении техникой игры можно выделить три этапа. Первый — освоение техники. На этом этапе у вас должен сформироваться зрительный и двигательный образ, двигательное умение. Пока вы осваиваете технику, движения ваши еще напряженные и скованные, не всегда плавны и точны.  На втором этапе — этапе закрепления техники — двигательное умение доводится до автоматизма, или, как говорят специалисты, отрабатывается до навыка. Устраняются ошибки в технике, лишние движения, улучшается координация движений. Теперь вы можете отрабатывать связки отдельных технических приемов.  На этом этапе старайтесь играть с партнерами на счет, устраивать соревнования. Это позволит вам закреплять технику игры в соревновательной обстановке, тренировать ее устойчивость к сбивающим факторам.  На третьем этапе — этапе совершенствования техники — ваша задача состоит в том, чтобы, как говорят специалисты, индивидуализировать технику и тактику игры. Отрабатывайте ваши коронные технические элементы, анализируя свою игру. Работайте над технико-тактическими комбинациями и тактическими вариантами игры, совершенствуйте те приемы, которые вам больше всего удаются. Накапливайте игровой опыт.  Тренируйтесь, ведь совершенству нет предела.  Помните, успех будет сопутствовать вам, если вы будете упорно и систематически тренироваться, совершенствуя свои физические и волевые качества.  В начале своих занятий, еще до того, как перейти к игре на столе, познакомьтесь с тем, как взаимодействует ракетка с мячом, «почувствуйте» ракетку и мяч, научитесь управлять его полетом различными способами, освойте основные ударные движения, ориентацию туловища, рук, ног и ракетки в пространстве и т. п.  Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. Рекомендуем воспользоваться следующими упражнениями.  1.  Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.  2.  Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.  3.  Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной,   стремиться,   чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.  4.  Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении. | |  | | --- | | [http://okafish.ru/rek/bnr111.jpg](https://rybolov.org/shop/baits/vobler_raiden) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 5.  Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях:   от   туловища   в правую   или   левую   сторону.  6.  Подбивать мяч ракеткой на различную   высоту   поочередно — высокий отскок, низкий отскок.  7.  Приседая и вставая, отбивать  мяч:  отбить — присесть, снова отбить — встать.  При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:  —   ракетку    держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно   ее   поверхности;  —   старайтесь держать ракетку на уровне пояса и  отбивать  мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите   за   полетом мяча   (только  глазами);  —   отбивая   мяч,   не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.  Если вы освоили эти упражнения и можете выполнить безошибочно 100 ударов, то можно устроить соревнование — кто больше набьет, кто быстрее пронесет мяч на ракетке и т.д.  Затем можно использовать и такие упражнения.  1.  Удары мяча о стенку ладонной   или   тыльной   стороной ракетки,  а  затем   можно  и поочередно, после отскока от пола.  2.  Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.  3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Ф.И. | Количество раз |
| Набивания на правой стороне ракетки |  |  |
| Набивания на левой стороне ракетки |  |  |
| Набивания на правой и левой стороне ракетки |  |  |