

Министерство образования Челябинской области Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»

Принята на заседании педагогического Совета
«29» 08 2022 г.

Протокол № 9

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «С(К)ОШ № 83 г. Челябинска»
Е.А. Мамлеева
«29» 08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

2-11 классов

Срок реализации: 2 года

Составитель:
учитель Костенко И.Ф.

Челябинск, 2022

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа «Настольный теннис» является адаптированной, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий и предназначена для педагогов дополнительного образования. Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) со 2-го по 11 класс. Различная структура нарушений у обучающихся с умственной отсталостью необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Программа «Настольный теннис» ориентирована на:

- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню дополнительной образовательной программы картины мира;
- интеграцию личности в национальную культуру;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества.

Программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса в МБОУ «С(К)ОШ № 83 г. Челябинска».

Цель программы: обеспечение обучения, воспитания, развития детей, детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детей-инвалидов через программу «Настольный теннис».

Задачи:

1. Образовательные
 - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
3. Воспитательные
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
 - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
 - пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Подготовка обучающихся является процессом, рассчитанным на годы работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся настольным теннисом в соответствии с этапом подготовки.

На занятия допускаются все желающие, у кого нет противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Форма реализации программы – групповая, образовательной областью является физическая культура, вид программы – узкопрофильный.

Актуальность программы

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

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

2. Общая характеристика программы «Настольный теннис»

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всем мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие

постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Различная структура нарушений у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано с необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор, через который поступает около 80 % информации. Положительные сдвиги отмечаются в функционировании и других анализаторов. Особенно существенные изменения связаны с деятельностью вестибулярного аппарата. Быстрые перемещения спортсмена в пространстве, резкие повороты и удары практически непрерывно раздражают рецепторы сенсорной системы. При недостаточной ее устойчивости возникают проблемы с точностью двигательных действий спортсмена, и это заставляет мобилизовать внутренний ресурс системы.

В процессе спортивного совершенствования у теннисистов происходит формирование специфических ощущений: появляется «чувство дистанции»,

«чувство мяча» и т.п. Такие ощущения особенно обострены у спортсменов, находящихся в хорошей форме, и угасают или не образуются при *недостаточной тренированности* или *перетренированности*. Такое явление связано с утомлением это временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью. Оно проявляется прежде всего в ухудшении точности двигательных действий, росте технического брака и только позже — в заметной дискоординации вегетативных функций и типичном субъективном ощущении усталости.

В структуре тренировочного занятия выделяют три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряжённой работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведёт к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определённую физическую нагрузку.

Грамотно проведённая разминка даёт ещё один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки — углублённая подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка учащихся, «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание

разминки, ее соответствие целям, задачам условиям тренировки. Разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально- подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений - «сверху вниз». Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений.

Количество повторений – 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки.

Основная часть учебно-тренировочного занятия.

Основная часть обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовки посредством обучения спортивной технике и тактике, развития физических воспитания волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально- подготовительных, соревновательных упражнений, количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учётом пола, возраста, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: 1) упражнения преимущественно для обучения технике и тактике и совершенствование в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные на развитие силы; 4) упражнения, направленные на развитие выносливости.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия («заминка»).

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание

заклучительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 8-10 мин.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Направления учебно-тренировочной работы имеют следующую градацию:

- первое направление — образовательное;
- второе направление — воспитательное;
- третье направление — оздоровительное;
- четвертое направление — социальное.

Основная задача первого направления — привить интерес к образованию в области физкультуры, спорта, анатомии, физиологии, биологии.

Воспитательное направления, основной задачей является личностное развитие детей с умственной отсталостью. Во время занятий н/теннисом, формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие. При этом учитель использует следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- систему морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств, в том числе и жизненной позиции.

Общая направленность подготовки детей:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;

- переход от обще-подготовительных средств к специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. В этом случае деятельность обучающихся организовывается с использованием:

- образовательных технологий (развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance>);
- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений спорта;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении);
- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных задач, печатные учебные издания).

3. Основное содержание программы «Настольный теннис»

3.1. Учебный план

На протяжении периода обучения в секции теннисисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных теннисистов.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры).

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

Планирование годового цикла тренировки занимающихся настольным теннисом в секции определяется задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировки, специфичной для настольного тенниса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Учебный план состоит из 7 предметных областей:

Теоретические основы: всего отводится по 2 часа в 1-ый и 2-ой год обучения.

Общая физическая подготовка: в 1-ый год обучения всего отводится 18 часов, из которых 1 час теоретический, 17 часа практических занятий, во 2-ой год обучения всего отводится 18 часов, из которых 1 час теоретический, 17 часов практических занятий.

Специальная физическая подготовка: в 1-ый год обучения всего отводится 17 часов, из которых 1 час теоретический, 16 часов практических занятий, во 2-ой год обучения всего отводится 17 часов, из которых 1 час теоретический, 16 часов практических занятий

Техническая подготовка: в 1-ый год обучения всего отводится 24 часа, из которых 1 час теоретический, 23 часа практических занятий, во 2-ой год обучения всего отводится 24 часа, из которых 1 час теоретический, 23 часа практических занятий.

Подвижные игры: изучается в 1-ый, 2-ой год обучения, всего отводится 7 часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметные области Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год				Форма промежуточной аттестации
		1-й год		2-й год		
		всего	Теория / практика	всего	Теория / практика	
1	Теоретические основы	2	2/0	2	2/0	О
2	Общая физическая подготовка	18	1/17	18	1/17	Т
3	Специальная физическая подготовка	17	1/16	17	1/16	Т
4	Техническая подготовка	24	1/23	24	1/23	Т

5	Подвижные игры	7	0/7	7	0/7	О
	Итого	68	5/63	68	5/63	
	Кол-во часов неделю	2	-	2	-	

Т - тестирование по предметной области; О - опрос.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы по настольному теннису для тренировочного этапа состоит из предметных областей, отнесенных к группе игровых видов спорта.

Учебный план включает обучение на тренировочном этапе 2 года.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Тренировочный процесс по программе ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели учебно-тренировочных занятий по 2 часа в неделю.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах.

Работа с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, проводится в течение всего учебного года согласно расписанию учебно-тренировочных занятий и календаря спортивно-массовых мероприятий.

На занятия допускаются все желающие, у кого нет противопоказаний для занятий по физической культуре.

3.2. Содержание разделов

Теоретические основы: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

Общая физическая подготовка: Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки. В раздел

входит: Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости

Специальная физическая подготовка: направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике данного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. В раздел входит:

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Техническая подготовка: Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике системы движений и доведение их до совершенства.

Тактика игры и тактические схемы: Раздел направлен на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации соревновательной деятельности спортсменов. Раздел направлен на технику подачи и приема подач, игру в различных направлениях, изучение игровых ситуаций.

Подвижные игры: Подвижные игры являются важным условием развития и совершенствования движений. Вместе с тем активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка. В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота.

4. Система оценки планируемых результатов

Освоение программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлено на достижение обучающимися определенных планируемых результатов. Эти результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в

усвоении знаний и умений, а также в развитии определенных физических качеств.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения

соревнований; Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами судейства в

теннисе; Разовьют следующие

качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Оценка достижения обучающимися освоения программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» для обучающихся с умственной отсталостью

базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Систематически ведётся учёт подготовленности обучающихся путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей физической и технической подготовке.

Для оценки применяются качественные характеристики: «хорошо» и «удовлетворительно» в зависимости от уровня выполнения заданий. В случае, если обучающийся не выполняет нормативов своего уровня, то ему предлагаются к выполнению индивидуальные нормативы (т.е. с учетом его индивидуальных особенностей).

Промежуточная аттестация за год обучения представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися программы «Настольный теннис» и предполагает проведение контрольных испытаний по окончании каждого года обучения.

В случае проведения промежуточной аттестации в период ограничительных мер/карантина промежуточная аттестация проводится в форме учета текущих результатов обучающихся по выполнению нормативов.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия тренером-преподавателем. Результаты учащегося фиксируются в итоговом протоколе.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
уровня физической и технической подготовленности**

Общая физическая подготовка

1. Бег 30 метров, (сек) (оценка скоростных возможностей)

Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу учащемуся надо сделать максимальное ускорение 30 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

2. Прыжок в длину с места, (см) (оценка общего скоростно- силового потенциала)

Исходное положение: встать около черты, ноги примерно на ширине плеч, стопы держать параллельно, руки - вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3 Прыжки через скакалку.

Нормативные требования по общей физической подготовке учащихся

	Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
1.	Бег 30 метров	не более 8 с	не более 7,5 с
2.	Прыжки в длину с места	не менее 80 см	не менее 90 см
3	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 13 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 9 раз)

Нормативы технической подготовки для детей 1-ого года обучения

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	40 15-20	Хор. Удов.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	40 15-20	Хор. Удов.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	40 15-20	Хор. Удов.

Нормативы технической подготовки для детей 2-ого года обучения

	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
	Игра накатами справа по диагонали	20 и более от 10	Хор. Удов.
	Игра накатами слева по диагонали	20 и более от 10	Хор. Удов.
	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	10 и более от 7	Хор. Удов.
	Выполнение наката справа в правый и левый угол стола	10 и более от 7	Хор. Удов.
	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (10 попыток)	8 6	Хор. Удов.
	Выполнение подачи справа подрезкой в правую половину стола (10 попыток)	8 6	Хор. Удов.

Резервные нормативы технической подготовки

№	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	10 5	Хор. Удов.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	10 5	Хор. Удов.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	10 5	Хор. Удов.

5. Тематическое планирование

Тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	К-во часов
1	Теоретические основы	Рассказ, обсуждение нового материала	2
2	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, общеразвивающие, различные имитационные упражнения, бег, прыжки	18
3	Специальная физическая подготовка	Бег, приседания, различные упражнения на выносливость, на координацию, силу	17
4	Техническая подготовка	Работа с мячом, с ракеткой, стойка, передвижения	24
5	Подвижные игры	Бег, прыжки, эстафеты	7
	ИТОГО		68

Тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	К-во часов
1	Теоретические основы	Рассказ, обсуждение нового материала	2
2	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, общеразвивающие, различные имитационные упражнения, бег, прыжки	18
3	Специальная физическая подготовка	Бег, приседания, различные упражнения на выносливость, на координацию, силу	17
4	Техническая подготовка	Работа с мячом, с ракеткой, стойка, передвижения	24
5	Подвижные игры	Бег, прыжки, эстафеты	7
	ИТОГО		68

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Компьютер.

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Ватсап, ВКонтакте.

[Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований:
<https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

Учебно-практическое оборудование:

1. Теннисные столы
2. Ракетки
3. Мячи
4. Секундомер
5. Свисток
6. Скакалки
7. Конусы
8. Сетки теннисные