

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Основная общеобразовательная школа № 9"**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим советом
Протокол от 24.09.2024 № 5

Приказ № 244 от 11.10.24 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год
(уровень сложности: стартовый)

Разработчик:
Брагина-Танькова Татьяна Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Паспорт программы

Наименование программы:
Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
Разработчик программы:
Брагина-Танькова Татьяна Евгеньевна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Брагина-Танькова Татьяна Евгеньевна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
Физкультурно-спортивная
Цель программы:
формирование здорового образа жизни у учащихся с ОВЗ посредством занятий настольным теннисом.
Задачи программы:
обучающие: • обучить учащихся основам техники и тактики игры в настольный теннис; • научить учащихся применять полученные знания на практике; • способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни воспитательные: • воспитывать у учащихся умение строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать в процессе коллективной деятельности; • воспитывать у учащихся морально-волевые качества развивающие: • развивать у учащихся координацию движений, быстроту реакции, мелкую моторику, ловкость; • развивать у учащихся высшие психические функции.
Возраст учащихся:
от 7 до 16 лет
Год разработки программы:
2024
Сроки реализации программы:
1 года (всего 36 часов)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (внесены изменения от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ; от 02.07.2021г. № 322-ФЗ) 2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030»; 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); 6. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (внесены изменения от 28.12.2022 № 568-ФЗ) 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (внесены изменения от 21.04.2023 № 302); 9. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; 10. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 11. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г № 678-р, внесены изменения от 15.05.2023 № 1230-р); 12. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 13. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»); 14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы); 15. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ; 16. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367; 17. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»; 18. Приказ Министерства образования Кузбасса от 13.01.2023 №102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области-Кузбассе»; 19. Постановление Администрация Междуреченского городского округа от 15.09.2023 № 2545-п «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории муниципального образования «Междуреченский городской округ Кемеровской области – Кузбасса»»; 20. Нормативно-правовые документы учреждения • Устав МБОУ ОШ «Основная общеобразовательная школа № 9»; • Программа развития МБОУ ОШ «Основная общеобразовательная школа № 9» на 2022-2026 гг.; • Правила внутреннего трудового распорядка; • Положение о режиме занятий учащихся; • Инструкции по технике безопасности.	Методическое обеспечение программы:
• Картотека игр и упражнений; • мультимедийные презентации; • дидактический материал (схемы, иллюстрации, набор фотографий, инструкции)	Рецензенты:
Внутренняя рецензия: Рудакова Анна Александровна, заместитель директора по воспитательной работе	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее АДООП) соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

В содержании программы уделено особое внимание воспитывающему компоненту, направленному на формирование у учащихся социокультурных, духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций российского общества и государства.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие спортивных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация АДООП предусматривает учет особых образовательных потребностей для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

- в овладении разнообразными формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений учащегося с окружающей средой;
- в развитии мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащегося к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- в систематической актуализации сформированных у учащихся знаний и умений;
- в стимуляции познавательной активности, формировании позитивного отношения к окружающему миру;
- в физическом и нравственном развитии.

Реализация АДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, предусмотренной федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия с учащимися служат составной частью их всестороннего развития. Поданным Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, а значительное количество учащихся имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение учащихся в физкультурно- спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа

жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Спорт для детей с ОВЗ — это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Среди спортивных игр для детей с ограниченными возможностями здоровья, одним из эффективных средств для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни является настольный теннис. Занятия настольным теннисом помогают развивать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на приобщение учащихся с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом, что позволит укрепить здоровье, развить его двигательную сферу, духовные и нравственные качества. Данная АДОП является дополнительным источником актуализации здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

АДОП содержит специальный коррекционно-развивающий аспект в целенаправленном формировании эмоционально-волевой, личностной, социально-коммуникативной, познавательной и двигательной сфер и коррекция недостатков их развития.

Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья ((нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушение интеллекта, расстройство аутистического спектра). Программа ориентирована не только на достижение спортивных результатов, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальную адаптацию в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств, учащихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями). В процессе обучения каждый из учащихся сможет освоить правила игры в настольный теннис и реализовать эти знания на практике

Отличительной особенностью данной АДОП является ее коррекционно – развивающая направленность. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом, необходимым для детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа ориентирована не только на достижение спортивных результатов, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальную адаптацию в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств, учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В процессе обучения каждый из учащихся сможет освоить правила игры в настольный теннис и реализовать эти знания на практике.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективности выстроенной системы процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения, которые способствуют:

- развитию координации движений, мелкой моторики, силы, ловкости, как базы для самых разных видов спортивной деятельности;
- созданию благоприятных условий для физического развития учащихся.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годом обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом учащихся. Общая физическая подготовка

чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся.

Образовательные разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практических умений и навыков на основе деятельностного и дифференцированного подходов.

Уровень сложности: стартовый.

Адресат программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана для нозологических категорий учащихся с особыми образовательными потребностями (нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушение интеллекта, расстройство аутистического спектра) в возрасте 7-16 лет, приём которых осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и по решению психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). Занятия проводятся в группах до 15 человек. Группы формируются по возрастным категориям: 1 группа: 7-11 лет, 2 группа: 12-16 лет. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей детей, их интересов и перспективы развития. Программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для детей-инвалидов, приём которых осуществляется по разрешению родителей (законных представителей).

По заявлению родителей, ребёнок может быть переведен в другую возрастную категорию.

Данная программа реализуется на базе МБОУ Основная школа №9. Приём учащихся осуществляется в соответствии с Правилами приема граждан в МБОУ Основная школа №9 для зачисления учащихся на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

В рамках реализации программы предусмотрено материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Объем программы

Общий объем адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» составляет 36 часов.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения по программе – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации АООП «Настольный теннис» - групповое занятие. Занятия могут проводиться индивидуально. Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Виды обучения, используемые при реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»:

- Игра
- Беседа
- Практическая работа
- Соревнование
- Подвижная игра

- Тренировка
- Спортивный турнир

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров соревнований непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической подготовками как элемент теоретических знаний.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива.

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные, силовые качества, координация движений, развитие мелкой моторики) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучаются различные элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, учащиеся знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, большое внимание уделяется общей и специальной подготовке учащихся. Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: беседа, объяснение;
- наглядные: демонстрация, наблюдение;
- практические: выполнение работы по схемам, практическая работа.

С целью максимальной реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы достаточно широко используется способ выполнения физических упражнений в виде практической работы. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Направленность подготовки учащихся, следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Срок освоения программы

Срок освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» составляет 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 40 минут каждое. Во время занятий предусмотрены динамические паузы.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы. С данной целью используется платформа «Сферум».

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

1.2.Цель и задачи программы

Цель: формирование здорового образа жизни у учащихся с ОВЗ посредством занятий настольным теннисом.

Образовательные:

- обучить учащихся основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- научить учащихся применять полученные знания на практике;
- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни

Личностные:

- воспитывать у учащихся умение строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать в процессе коллективной деятельности;
- воспитывать у учащихся морально-волевые качества

Развивающие:

- развивать у учащихся координацию движений, быстроту реакции, мелкую моторику, ловкость;
- развивать у учащихся высшие психические функции.

1.3. Содержание программы Учебный план (стартовый уровень)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в АДОП. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Опрос
2.	Раздел «Теоретическая подготовка»	2	2	-	Опрос
2.1.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой	1	1	-	
2.2.	История развития настольного тенниса	1	1	-	
3.	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	11	1	10	Опрос Практическая работа
3.1.	Показатели специальной физической подготовки	3	1	2	
3.2.	Подвижность в суставах рук и ног	3	-	3	
3.3.	Подвижные игры с мячом и без него	2	-	2	
3.4.	Правильное и быстрое передвижение у стола	3	-	3	
4.	Раздел «Технико-тактическая подготовка»	12	2	10	Игра
4.1.	Виды жонглирования мячом	2	1	1	
4.2.	Одношажный и двушажный способ передвижений	2	-	2	
4.3.	Подача	8	1	7	
5.	Раздел «Игровая подготовка»	10	-	10	Соревнование
5.1.	Подвижные игры	4	-	4	
5.2.	Игры с элементами тенниса	4	-	4	
5.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого:	36	6	30	

Содержание учебного плана (стартовый уровень)

1. Введение в АДОП. Инструктаж по ТБ. (1ч.)

Воспитывающий компонент: приобщение учащихся к ценностям здорового образа, повышению культуры здоровой и безопасной жизни. Формирование толерантного отношения друг к другу.

Теория: знакомство учащихся с учебным планом 1 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Теоретическая подготовка (2ч.)

Воспитывающий компонент: содействие в формировании положительного

отношения к физической культуре и спорту, их истории и современному развитию. Привлечение внимания к роли спорта в формировании здорового образа жизни.

Тема 2.1. Краткие сведения о значении занятий физической культурой (1ч.)

Теория: понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Форма контроля: опрос

Тема 2.2. История развития настольного тенниса (1ч.)

Теория: история развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Форма контроля: опрос

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (11ч.)

Воспитывающий компонент: формирование устойчивой мотивации и потребностей учащихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Тема 3.1. Показатели специальной физической подготовки (3ч.)

Теория: знакомство с комплексом упражнений на подготовку и развитие мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Практика: выполнение упражнений: прыжки одной или двумя ногами, приставные шаги и выпады, метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель, имитация ударов без ракетки, с ракеткой, упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в разных направлениях.

Форма контроля: опрос, практическая работа.

Тема 3.2. Подвижность в суставах рук и ног (3ч.)

Практика: упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине, из положения виса подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу, бег на время, прыжки на одной, двух ногах, прыжки через линию, нарисованную мелом на полу.

Форма контроля: практическая работа.

Тема 3.3. Подвижные игры с мячом и без него (2ч.)

Практика: упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками). Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх словлей двумя, одной рукой. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов.

Формы контроля: практическая работа.

Тема 3.4. Правильное и быстрое передвижение у стола (3ч.)

Практика: упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение

приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Формы контроля: практическая работа

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (12ч.)

Воспитывающий компонент: акцентирование внимания на положительные морально-волевые качества, умение добиваться цели в технической оснащенности, проявлять выдержку и настойчивость.

Тема 4.1. Виды жонглирования мячом (2ч.)

Теория: рассказ и показ техники жонглирования мяча: правильное расположение рук и ног при выполнении технического приема, высота отскока мяча, способ держания ракетки при выполнении жонглирования.

Практика: различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно;

удары по мячу на разную высоту с последующей его головкой ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.

Формы контроля: игра

Тема 4.2. Одношажный и двушажный способ передвижений (2ч.)

Практика: одношажный и двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Формы контроля: игра

Тема 4.3. Подача (8ч.)

Теория: при выполнении подачи рука с мячом находится за задней линией стола, но не ниже его уровня. Мяч подбрасывается на высоту не ниже уровня сетки (15-17 см).

Практика: выполнение подач накатом и подрезкой, игра накатом справа и слева под диагонали.

Формы контроля: игра

Раздел 5. Игровая подготовка (10ч.)

Воспитывающий компонент: акцентирование внимания на положительные морально-волевые качества, умение добиваться цели в технической оснащенности, проявлять выдержку и настойчивость.

Тема 5.1. Подвижные игры (4ч.)

Практика: подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности учащихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений учащихся. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Формы контроля: соревнование

Тема 5.2. Игры с элементами тенниса (4ч.)

Практика: подвижные игры с мячом без ракетки, подвижные игры с мячом и ракеткой.

Формы контроля: соревнование

Тема 5.3. Итоговое занятие (2ч)

Воспитывающий компонент: акцентирование внимания в процессе тренировки на взаимоотношения, взаимное уважение, товарищескую взаимопомощь, целеустремленность, самоорганизацию, выдержку и самообладание.

Практика: выполнение накатов слева, справа, откидок слева, справа. Выполнение подачи накатом, откидкой.

Форма контроля: сдача нормативов.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся овладевают следующими компетенциями

Предметные (образовательные):

- знание различных физических и технических упражнений;
- умение выполнять технические приемы при игре в настольный теннис;
- знание основ здорового образа жизни.

Метапредметные:

- учащиеся демонстрируют быстроту реакции, ловкость, способность рационально выполнять сложные действия
- умение переключаться с одного вида деятельности на другой.

Личностные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками в коллективе;
- умение преодолевать трудности, проявляя силу воли, целеустремленность в достижении положительного результата.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается заместителем директора по ВР и утверждается директором.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.
Каникулярные периоды : 26 октября- 3 ноября осенние каникулы, 30 декабря -12 января зимние каникулы, 24 марта — 31 марта весенние каникулы

№	Период обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1.	год	36	36	1 раз в неделю по 1 часу	36

Условия реализации программы

Содержание условий реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях МБОУ Основная школа №9

Материально-техническое обеспечение

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы. Для успешной реализации данного приложения к программе необходимо:

- оборудованный спортивный зал (теннисный стол, сетка для настольного тенниса, теннисные ракетки и мячи, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, секундомер, волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи);
- технические средства обучения (мультимедийный комплекс).

Информационное и учебно-методическое обеспечение

- адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
- учебно-методический комплекс: схемы, инструкции, иллюстрации, дидактические материалы, фотографии, картотека игр и упражнений, рекомендации по организации подвижных игр, мониторинг по АДОП.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям

таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма контроля
1. Введение в АДОП		
Текущий контроль (на начало реализации программы)	1. Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ. - знание простейших приспособлений для тренировки; - знание правил поведения; - знание техники безопасности при игре в настольный теннис	Опрос
	Раздел 2. Теоретическая подготовка	
Текущий контроль	2.1. Тема: Краткие сведения о значении занятий физической культурой. - знания о значении физической культуры и спорта для укрепления физического здоровья и физического развития человека	Опрос
	2.2. Тема: История развития настольного тенниса. - знание истории развития настольного тенниса в мире и нашей стране; - знание достижений теннисистов России на мировой арене	Опрос
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	Опрос Практическая работа
	3.1. Тема: Показатели специальной физической подготовки. - знание комплекса упражнений на развитие мышц туловища, верхних и нижних конечностей; - умение выполнять комплекс СФП	
	3.2. Тема: Подвижность в суставах рук и ног. - умение выполнять упражнения на развитие подвижности рук и ног	
	3.3. Тема: Подвижные игры с мячом и без него. - умение выполнять упражнения с ракеткой и мячом	
	3.4. Тема: Правильное и быстрое передвижение у стола. - умение выполнять упражнения, имитирующие технику передвижений	
	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	Игра
	4.1. Тема: Виды жонглирования мячом. - знание видов жонглирования мячом; - умение выполнять удары справа и слева по мячу; - умение сочетать удары справа и слева	
	4.2. Тема: Одношажный и двушажный способ передвижений. - умение выполнять простые виды передвижений	

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма контроля
	4.3. Тема: Удары. - знание техники подачи мяча; - умение подавать справа (слева) накатом; - умение подавать справа (слева) откидкой (подрезкой)	
	Раздел 5. Игровая подготовка	
Текущий контроль	5.1. Тема: Подвижные игры. - умение выполнять и применять элементы настольного тенниса в игре; - умение соблюдать правила игры; - умение играть в коллективе; - умение оказывать взаимопомощь и взаимовыручку.	Соревнование
Текущий контроль	5.2. Тема: Игры с элементами тенниса. - умение соблюдать правила игры; - умение играть парами. - умение выполнять подачи, удары	Игра
Текущий контроль	5.3. Тема: итоговое занятие - выполнение нормативов по ОФП и СФП; - выполнение нормативов технической подготовки	Сдача нормативов
Промежуточная аттестация	- умение выполнять удары накатом, срезкой, подрезкой	Сдача нормативов
Аттестация по завершении реализации программы	- выполнение нормативов по ОФП; - выполнение нормативов по технико-тактической подготовке	Сдача нормативов

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций учащихся по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе «Настольный теннис» осуществляется посредством следующих разработок (Приложение №2):

- Опрос «Здоровый образ жизни»;
- Опрос «Оценка межличностных отношений в коллективе»;
- Опрос «Самооценка силы воли»;
- Опрос «Целеустремленность»;
- Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке промежуточной аттестации;
- Контрольные нормативы технической подготовки;
- Контрольные нормативы по общей физической подготовке при аттестации по завершению реализации программы;
- Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке при аттестации по завершению реализации программы.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Настольный теннис» включает: Схемы по теме «Виды жонглирования мячом».

Схемы техники выполнения ударов по теме «Удары». Картотека игр и упражнений.

Набор фотографий к разделам: «Теоретическая подготовка», «Общая и

специальная физическая подготовка».

Иллюстрации к разделам: «Введение в АДОП», «Общая и специальная физическая подготовка».

Рекомендации по организации подвижных игр.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1. Введение в АДОП						
	Введение в АДОП. Инструктаж по ТБ.	Беседа	Индивидуальная работа, работа в группе	Иллюстрации, инструкции	Мультимедийный комплекс	Опрос
2. Раздел. Теоретическая подготовка						
2.1.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой	Беседа	Индивидуальная работа, работа в группе	Презентация	Мультимедийный комплекс	Опрос
2.2.	История развития настольного тенниса	Беседа	Индивидуальная работа, работа в группе	Презентация, фотографии	Мультимедийный комплекс	
3. Раздел. Общая и специальная физическая подготовка						
3.1.	Показатели специальной физической подготовки	Беседа, практическая работа	Индивидуальная работа, работа в группе	Презентация, картотека упражнений	Мультимедийный комплекс, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, секундомер	Опрос Практическая работа
3.2.	Подвижность в суставах рук и ног	Тренировка	Индивидуальная работа, работа в группе	Схемы	Мультимедийный комплекс, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, секундомер	Практическая работа
3.3.	Подвижные игры с мячом и без него	Игра	Работа в группе	Фотографии	Мультимедийный комплекс, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, секундомер	
3.4.	Правильное и	Тренировка	Индивидуальная	Презентация	Мультимедийный комплекс	

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
	быстрое передвижение у стола		я работа, работа в группе		йный комплекс, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, секундомер	
4.Раздел. Техничко-тактическая подготовка						
4.1.	Виды жонглирования мячом	Беседа, тренировка	Индивидуальная работа, работа в группе	Схемы, презентация	Мультимедийный комплекс, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи	Игра
4.2.	Одношажный и двушажный способ передвижений	Тренировка	Индивидуальная работа, работа в группе	Презентация	Мультимедийный комплекс, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи	
4.3.	Удары	Беседа, тренировка	Индивидуальная работа, работа в группе	Схемы, презентация	Мультимедийный комплекс, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи	
5. Раздел. Игровая подготовка						
5.1.	Подвижные игры	Подвижная игра	Работа в группе	Рекомендации по организации подвижных игр, картотека игр и упражнений	Мультимедийный комплекс, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч.	Соревнование
5.2.	Игры с элементами тенниса	Тренировка	Индивидуальная работа, работа в группе	Картотека игр и упражнений	Мультимедийный комплекс,	Соревнование

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
					теннисные столы, теннисные ракетки и мячи, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч.	
5.3.	Итоговое занятие	Тренировка	Индивидуальная работа, работа в группе	Контрольные нормативы по ОФП, СФП, контрольные нормативы технической подготовки	Мультимедийный комплекс, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи.	Сдача нормативов

Воспитательный модуль

Реализация программы воспитательной работы направлена на взаимодействие педагога с учащимися (индивидуально), с детским коллективом, с семьей учащегося.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий, а также методы воспитательной деятельности, определяются педагогом дополнительного образования в зависимости от особенностей реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями учащихся, по согласованию с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждаются отдельным планом воспитательной работы педагога на учебный год.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого мероприятия целям и задачам воспитательной работы, отраженным в содержании адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель воспитательного модуля: ценностно-смысловое развитие учащегося средствами освоения АДОП «Настольный теннис»

Задачи воспитательного модуля:

- приобщить учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- создать условия для понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность спортивной активности;
- формировать у учащихся умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
- воспитать у учащихся выдержку, терпение, волю к победе.

Процесс воспитания основывается на следующих принципах:

- *Приоритет безопасности ребенка* - неукоснительное соблюдение законности прав семьи ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, а также принахождении его в образовательной организации;
- *Комфортность* – создание психологически комфортной среды для каждого учащегося для конструктивного взаимодействия учащихся и педагогов.
- *Опора на основные ценностные ориентиры*, такие как: милосердие, достоинство, трудолюбие, творчество, познание, функциональная грамотность, эстетическое развитие, любовь и уважение к Родине, к родному краю, семье и т.
- *Событийность* - реализация процесса воспитания главным образом через организацию различных образовательных событий.
- *Доступность* – общедоступность реализуемой адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Воспитательный модуль (воспитательная работа) предусматривает организацию педагогических условий для осознания учащимися воспитательных ситуаций, опыта межличностных отношений, направленных на формирование личности взрослого человека.

Воспитательный потенциал АДОП реализуется посредством:

- бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- установления доверительных отношений на занятии, активизации познавательной деятельности учащихся;

- побуждения учащихся на занятиях соблюдать нормы поведения, правила общения, принципы дисциплины и самоорганизации;
- демонстрации примеров ответственного, гражданского поведения, проявления гуманизма, человеколюбия, добросердечности (на основе подбора соответствующих упражнений, командно - спортивных игр, игр на сплочение коллектива);
- установления доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию детьми требований и просьб педагога,
- привлечения внимания учащихся к обсуждаемой на занятии информации в области физической культуры, активизации их познавательной деятельности по настольному теннису.
- соблюдения на занятии общепринятых норм поведения, правил общения с педагогом и сверстниками, принципов учебной дисциплины и самоорганизации.

Основой воспитательной работы в рамках АДОП являются следующие составляющие:

- ключевые образовательные события;
- создание условий для социального роста учащихся;
- поддержка творчества и социальной активности учащихся;
- участие в знаковых и значимых акциях, фестивалях, конкурсах различного уровня приуроченным к праздникам и знаменательным датам.

В ходе освоения АДОП «Настольный теннис» учащиеся будут включены в следующие воспитательные практики:

- коллективная творческая деятельность (командное творчество, планирование, анализ, коммуникация, всестороннее развитие);
- кейс-технологии («портфель» конкретных ситуаций и задач, требующих решения);

Результатом освоения программы воспитания станет:

- приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- сформированность понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность спортивной активности;
- активное взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, умение оказывать помощь в организации и проведении занятий, различных мероприятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- готовность проявлять выдержку, терпение, волю к победе.

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается Педагогическим советом и утверждается директором МБОУ Основная школа №9. Календарный план воспитательной работы конкретизирует перечень воспитательных событий и мероприятий с учетом единого плана (программы) МБОУ Основная школа №9.

Список литературы

для педагога:

1. Амелин, А. Н., Пашинин, В. А. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. - 3. изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. - 191 с. - ISBN 5-278-00692-7. – Текст: непосредственный.
2. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студентов вузов, / Г. В. Барчукова. – Москва : Academia, 2006. - 525с. - ISBN 5-7695-2167-8 (В пер.). – Текст: непосредственный.
3. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – Москва: «Теория и практика физической культуры», 2001. – 243 с. - ISBN не указан. – Текст: непосредственный.

для учащихся и родителей:

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н.Амелин – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 192 с. – ISBN не указан. – Текст: непосредственный.
2. Былеева, Л. В. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры / Л. В. Былеева. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 115 с. – ISBN не указан. – Текст: непосредственный.
3. Шпрах С. Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...». Учебно-методическое пособие для тренеров, спортсменов, любителей настольного тенниса, Москва, 2008. – 151с. – ISBN не указан. – Текст: непосредственный.

Список терминов:

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований. Система подготовки игроков в настольный теннис - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

Стратегия - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Тактика игры - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе. Техническая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировка игроков в настольный теннис - составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание моральных и волевых качеств, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

Принадлежности игры:

Мяч – спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг друга. Мяч для настольного тенниса шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – до 2,7г.

Ракетка – спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щетки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны – со стороны ладони и тыльной стороны – со стороны внешней части кисти.

Ручка ракетки – удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

Игровая поверхность (лопасть) – сторона ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

Ребро ракетки – узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

Шейка ракетки – узкая часть ракетки, расположенная около ручки, в которой ручка переходит в лопасть ракетки.

Накладка – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см², Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1 х 1.

Резина типа сэндвич – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

Губка – прокладка из пористой резины в накладках ракетки (сэндвича): часть накладки.

Стол – спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Посередине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подач.

Боковая поверхность стола – поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

Верхняя поверхность стола, называемая «игровой поверхностью», длиной 2,74 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола. Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок, может быть из любого материала и должна обеспечивать единообразный отскок около 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.

Игровая поверхность стола должна быть матовой, однородной темной окраски с белой «боковой линией» шириной 2 см вдоль каждой кромки по стороне 2,74 м и белой «концевой линией» тоже шириной 2 см вдоль каждой кромки 1,525 м.

Игровая поверхность стола должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении. Для парных игр каждая половина должна быть разделена на 2 равные «полуплощадки» белой «центральной» линией шириной 3 мм, проходящей параллельно боковым линиям; центральную линию следует считать частью каждой правой/полуплощадки.

Сетка – инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

Счетчик – приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

Игровая площадка – место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении – комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе – оборудованное место. При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол:

- для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина – 4,5 м;

· для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина – 5 м.

Приложение № 2

Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по программе

Критерии оценивания устных ответов

I. Опрос «Здоровый образ жизни»

1. Его не купишь ни за какие деньги
2. Как расшифровывается ЗОЖ?
3. Как называется теннисная площадка?
4. Хоккей-шайба, футбол-мяч, теннис-...
5. Спортивный переходящий приз?
6. Согласны ли вы, что зарядка-источник бодрости и здоровья
7. Она является залогом здоровья
8. Рациональное распределение времени?
9. Что стремится установить спортсмен?
10. Какие продукты являются полезными для вашего здоровья?
11. Что необходимо принимать перед сном, а в жаркую погоду-утром и вечером?
12. Факторы, положительно влияющие на здоровье
13. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье

II. Опрос «Оценка межличностных отношений в коллективе»:

1. Как вы оцениваете свою принадлежность к группе? а) Чувствую себя членом группы
б) Участвую в делах группы
в) Не чувствую себя членом группы
г) Предпочитаю работать отдельно от других членов группы
2. Удовлетворены ли вы отношением к вам товарищей? а) Полностью удовлетворен
б) Удовлетворен
в) Недостаточно удовлетворен г) Совершенно удовлетворен
3. Если бы вам представилась возможность, перешли бы вы в другую группу? а) Однозначно нет
б) Скорее всего, остался бы в этой группев) Скорее, перешел бы, чем остался
г) Охотно перешел бы в другую группу
4. Какие взаимоотношения сложились в вашей группе? а) Лучше, чем в других группах
б) Вероятно, такие же, как в других группах в) Хуже, чем в других группах
г) Считаю, что значительно хуже, чем в других группах
5. Как вы считаете, сложились ли в вашей группе традиции взаимной поддержки, взаимовыручки?
а) Да
б) Скорее да, чем нет в) Скорее нет, чем да г) Нет

Обработка данных

Каждый ответ по варианту «а» оценивается 4 балла, «б»-3, «в» -2, «г»-1 балл. Подсчитываем сумму баллов по выбранным вариантам ответов. Возможный диапазон баллов от 5 до 20. Высший показатель свидетельствует о хороших взаимоотношениях в группе и высоком индексе групповой сплоченности, и наоборот.

III. Опрос «Самооценка силы воли»

На приведенные 10 вопросов можно ответить «да»-2 балла, «не знаю» или «бывает»-1 балл, «Нет»- 0 баллов.

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию, в состоянии ли вы взять себя в руки?
 4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
 5. Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?
 6. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: время пробуждения, приема пищи, занятий, время сна?
 7. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
 8. Являетесь ли вы человеком слова?
 9. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в соседний город, если это необходимо?
 10. Если у вас вызывает страх предстоящей игры, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство?
- Подсчитывается сумма набранных баллов: 0-7-сила воли средняя, 8-14-сила воли средняя, 15-20-сила воли большая.

IV. Опрос «Целеустремленность»

Инструкция: прочтите внимательно каждое суждение, подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2 балла)
 2. «Пожалуй, неверно» (+ 1 балл)
 3. «Может быть» (0 баллов)
 4. «Наверное, да» (-1 балл)
 5. «Уверен, что да» (- 2 балла)
1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
 2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
 3. Мои интересы не устойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
 4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться.
 5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
 6. Если уже ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, ка бы ни было трудно.
 7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
 8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
 9. Четкое планирование работы не для меня.
 10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания в будущей практической работе.
 11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
 12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
 13. У меня есть главная цель в жизни.
 14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
 15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
 16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
 17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
 18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует

стремиться;обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.

19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.

20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели. Ключ к расшифровке. Суждения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностикивыраженности волевых качеств, положения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 –для диагностики генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов.

0-19 баллов – низкий уровень, 20-30 баллов-средний уровень, 31-40 баллов – высокий уровень.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

№	Наименование упражнений	Пол	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	4,3-4,6	4,6-4,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	155-165	160-170
3.	Прыжок боком через линию, нарисованную мелом на полу за 1 мин (кол-во раз)	70-80	90-100
4.	Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног в положении лежа на спине	15-20	25-30

Контрольные нормативы технической подготовки

№	Наименование технического приема	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлетворительно
2.	Накат слева по диагонали	10 и более от 5 до 10	Хорошо Удовлетворительно
3.	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	30 и менее от 30 до 35	Хорошо Удовлетворительно
5.	Подачи справа (слева) накатом	4 2	Хорошо Удовлетворительно
6.	Подачи слева (справа) откидкой (подрезкой)	5 3	Хорошо Удовлетворительно