

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №6»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МКОУ «СКОШ №6»
_____ К.Н. Николаева
Приказ «31» августа 2023 г.

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

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Смердин Павел Александрович,
учитель физической культуры

г. Ленинск-Кузнецкий, 2023

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Настольный теннис*» имеет базовый уровень, разработана для детей с интеллектуальными нарушениями, имеет физкультурно-спортивную направленность. Предметом изучения является настольный теннис.

Физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации 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»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №6»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МКОУ «СКОШ № 6».

Актуальность программы

В ходе реализации программы «Настольный теннис» создаются условия для полноценного физического развития, приобщения школьников к регулярным занятиям физической культуры, формирования навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья. Занятие настольным теннисом позволяет удовлетворить потребности школьников в подвижном образе жизни.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ, совершенствование всесторонней физической подготовки, с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты и общей выносливости.

Благодаря занятиям дети с отклонениями в состоянии здоровья получают возможность самореализации в этом виде спорта. Занятия настольным теннисом, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают возможность данной категории детей приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Программа разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые средства направлены на укрепление и развитие сохраненных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у обучающихся устойчивый интерес к посещению объединения «Настольный теннис», задача которого – выявить и развивать спортивные наклонности.

Практическая значимость определяется оздоровительной деятельностью обучающихся, на основе естественно развивающегося, содержательно и эмоционально наполненного процесса спортивного мастерства.

Социальная значимость программы определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Проникновение элементов региональной культуры в культуру физическую создает объективные условия для интенсификации психофизической подготовки обучающихся. Установка на формирование физического образования как комплекса актуализированных ценностей физической культуры в регионе, адекватных интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям совершенствования обучающихся позволяет реализовать региональный компонент в образовании.

Спортивная игра является ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него важных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Настольный теннис в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство, способствуют патриотическому воспитанию личности.

Адресат программы: обучающиеся 11-15 лет с интеллектуальными нарушениями. Оптимальное количество обучающихся в группе: 6-15 человек.

Объем и срок реализации программы: 68 часов, 1 год.

Форма обучения: очная, групповая.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: занятия проходят два раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность одного академического часа для детей данного возраста – 40 минут.

Содержание программы представлено учебно-тематическим планом, имеет разделы и темы в каждом разделе, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента обучающихся, мотивов и интересов обучающихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям настольным теннисом, их самореализация посредством настольного тенниса, повышение их качества жизни.

Задачи программы:

- обучить комплексу специальных знаний по настольному теннису;
- способствовать формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков по настольному теннису;
- развивать и совершенствовать двигательные качества.
- способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности и функциональных возможностей организма.
- корректировать и частично компенсировать нарушения физического развития и психомоторики, способствовать предупреждению вторичных отклонений;
- воспитывать положительные морально-волевые, нравственные качества, способствовать профилактике асоциального поведения;
- формировать понятия физического и психического здоровья, навыки здорового образа жизни и устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, осознанное отношение к выполнению физических упражнений.

Отличительной особенностью данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с отклонениями в состоянии здоровья. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельного весом объема общей физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

В работе с детьми, имеющими отклонения в развитии и детьми-инвалидами особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки).

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	8	8	0	
1.1	Вводное занятие	1	1	0	Собеседование
1.2	Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис»	7	7	0	Устный опрос
2.	Общефизическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, устный опрос
3.	Специальная подготовка	13	0	13	Практические занятия
4.	Технико-тактическая подготовка	21	0	21	Практические занятия
5.	Учебные игры	12	0	12	Наблюдение
6.	Соревнования	2	0	2	Контрольные игры
7.	Итоговое занятие	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	68	8	60	

Содержание учебно-тематического плана

1. Основы знаний. (8 часов)

1.1. Вводное занятие.

Теория: Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале, техника безопасности во время тренировок, игры, соревнований. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. История появления и развития настольного тенниса в России. Спортивный инвентарь.

Контроль: Собеседование.

1.2. Теоретические сведения по разделу «Настольный теннис».

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. Гигиена. Режим дня спортсмена. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности, занятия физкультурой в домашних условиях. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.

Контроль: Устный опрос.

2. Общефизическая подготовка. (10 часов)

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5x15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног, прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча;
- метания мяча разного диаметра.

Контроль: Наблюдение, устный опрос.

3. Специальная подготовка. (13 часов)

Теория: Правила выполнения специальных физических упражнений с мячом, ракеткой, скакалкой. Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика: Комплекс упражнений, для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества).

- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- многоскоки;

- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады.
- имитация передвижений в игровой стойке вправо – влево, вперед – назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Контроль: Практические занятия.

4. Техничко-тактическая подготовка. (21 час)

Практика:

- техника хвата теннисной ракетки;
- жонглирование теннисным мячом;
- передвижения теннисиста;
- стойка теннисиста;
- основные виды вращения мяча;
- подачи мяча: «маятник», «челнок»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

Контроль: Практические занятия.

5. Учебная игра. (12 часов)

Практика: Игра защитника против атакующего; игра атакующего против защитника; игра атакующего против атакующего; парные игры.

Контроль: Наблюдение.

6. Соревнования. (2 часа)

Практика: Соревнования внутри секции, товарищеские встречи. Применение технических и тактических навыков, полученных в ходе теоретических и практических занятий.

Контроль: Контрольные игры.

7. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика: Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов за год. Награждение лучших учащихся.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения обучающиеся *будут*

знать:

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

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

разовьют следующие качества:

- координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 68.

Дата начала реализации программы – 1 сентября.

Дата окончания реализации программы – 26 мая.

Календарный учебный график является обязательным приложением к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Настольный теннис», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Условия реализации программы

- **Материально-техническое:** спортивные сооружения, инвентарь и другое спортивное снаряжение и оборудование (спортивные товары), которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТ, техническими условиями, правилами и нормами.

- **Информационное:** применение в деятельности научно-обоснованной литературы, сотрудничество с учреждениями дополнительного образования города и области, наличие этапов коррекции, контроля программы; единство мотивационного, когнитивного, поведенческого и личностного компонентов.

- **Кадровое обеспечение:** реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне специальное педагогическое образование, первая или высшая категория, знание возрастной физиологии и психологии, знание техники безопасности при занятии спортом.

Формы аттестации/ контроля

Необходимым этапом педагогического процесса является проверка знаний и умений обучающихся. В данной программе используются такие виды мониторинга, как текущий, периодический и итоговый. Назначение текущего мониторинга – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Периодический мониторинг проверяет степень усвоения материала за длительный период или материала по большому разделу. Итоговый мониторинг проводится накануне окончания учебного года.

Методы проверки знаний: собеседование, наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов, контрольные игры, практические занятия. В течение всего года обучающиеся проводят конкурсные, игровые мероприятия и соревнования, где существует возможность оценить их умения, знания и навыки.

Для отслеживания результатов освоения программы «Настольный теннис» в каждом разделе предусмотрен **диагностический инструментарий** (представлен в приложении), который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

В качестве диагностического инструментария используются:

- портфолио результатов;
- тестирование;

- контрольные срезы (зачёты);
- опросы, беседы, анкеты;
- итоги соревнований.

Оценочные материалы

Физическая, специальная и техническая подготовка проверяется с помощью сдачи контрольных нормативов, контрольных игр, спортивных праздников. Теоретическая подготовка обучающихся проверяется в процессе беседы, устного опроса, теоретического теста.

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса в процессе образовательной деятельности.

Методические материалы

Теоретический блок включает информационно-просветительский материал к разделам и темам программы.

Среди методов обучения данного блока преобладают:

- устное изложения материала (рассказ, лекция, объяснение и др.);
- беседа;
- упражнения (физические), показ;
- самоподготовка.

Практический блок включает практические, самостоятельные групповые и индивидуальные задания в рамках закрепления теоретического материала. Среди методов обучения данного блока можно выделить:

- индивидуальные и групповые задания (для отработки специфических навыков, при подготовке к соревнованиям);
- соревнования (внутри детского объединения, школьные, городские, районные, областные, региональные и др. уровней)
- мастер-классы;
- игровой (игры деловые, практико-ориентированные, моделирующие).

Основными педагогическими принципами работы педагога являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без откоса от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же 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 к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажёром;

- сочетание ударов, справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнёром, тренажёром.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча:

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с педагогом (партнером), тренажером;

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

Формы организации познавательной деятельности:

- фронтальные, коллективные (проведение коллективных спортивных, оздоровительных мероприятий и др.);
- групповые (выезды на встречи, экскурсии, проведение мастер-классов и др.);
- мини-групповые (организация специализированных занятий для отработки определённых навыков и подготовки к соревнованиям);
- индивидуальные (тренировка индивидуальных нормативов для участия в соревнованиях, конкурсах и др.).

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального чередования заданий по теории и практике, с переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

Большое значение имеет соревновательный метод, позволяющий мотивировать обучающихся с ОВЗ на достижение лучших результатов и укрепление здоровья. Для этого в программу необходимо включать как можно больше соревнований различного уровня – как внутришкольных, так и участие в городских, областных и т.д.

Список литературы

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012. 108 с.
2. Амелин А. Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1999. 192с.
3. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.: РГАФК, 1997. 18 с.
4. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М.: Знание, 2011. 89 с.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех). М.: ФиС, 2010. 132 с.
6. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 2006. 154 с.
7. Барчукова Г.В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис. М.: ГЦОЛИФК, 2014. 89 с.
8. Богушас М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. М.: Просвещение, 2015. 128 с.
9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. 2013. №10. С. 52-54.
10. Ефремова А.В. Нормирование нагрузок, направленных на развитие целевой точности технических приемов у игроков в настольный теннис высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. Наук. Минск: Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь, 2016. 19 с.
11. Ефремова А.В., Гужаловский А.А. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе. Минск: Акад. физвоспитание и спорта Респ. Беларусь, 2015. 18 с.
12. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль: Верхне-волжское кн. изд-во, 1990. 192 с.
13. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. М.:Талка, 2011. 318 с.
14. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. 204 с.
15. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учеб. пособие. М.: Спорт, 2016. 96 с.
16. Усмангалиев М.Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 2011. 63 с.

Нормативы общей физической и специальной физической

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м(не более 5,6 с)	Бег 30 м(не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155см)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 10 м(не более 3,4с)	Бег 10 м(не более 3,8 с)
	Бег на 30м (не более 5,3с)	Бег на 30м (не более 5,6с)
Координация	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Критерии оценивания практических навыков

Особенностями оценивания уровня усвоения материала по программам физкультурно-спортивной направленности является:

- учет психических особенностей и состояний, телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль хода индивидуального физического развития и подготовленности.

Итоговый контроль (контрольная игра)

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Высокий уровень (9-12 б.)— двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Средний уровень (5-8 б.)— двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Низкий уровень (0-4 б.)— двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. При оценке действий в контрольной игре используется метод наблюдения. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что педагог будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Данные методы можно применять индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств педагог должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при

прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании темпов прироста на отметку «высокий», «средний», «низкий» педагог должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания педагога по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для детей определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание педагогу для выставления обучающимся «высокого» уровня.