

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом

Приказ

Протокол

от «29» августа 2025 г. № 1



О.В. Иванова

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами настольного тенниса»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Срок реализации 2 года

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Составил(а): Гольцев М.В.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	7
Планируемые результаты.....	14
Содержание занятий.....	17
Планируемые результаты.....	29
Содержание занятий.....	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	45

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022 N 150/89 "О внесении изменений в приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 учащихся и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 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".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций"

15. Положение о структурном подразделении – Отделении дополнительного образования детей ГБОУ №231.

16. Устав ГБОУ №231.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами настольного тенниса» (далее – образовательная программа, программа) имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Адресат программы: дети с интеллектуальными нарушениями преимущественно в возрасте 7-12 лет.

Актуальность. Физкультурно-спортивная деятельность традиционно рассматривается в Российской Федерации как важнейший инструмент укрепления здоровья подрастающего поколения и формирования основ активного образа жизни. Это отражено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ в ред. от 24.06.2023), а также в нормативных документах, регламентирующих образование обучающихся с интеллектуальными нарушениями, включая Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) и Адаптированную основную общеобразовательную программу (Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026). Эти документы подчёркивают значимость физического воспитания как средства развития, коррекции и социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Адаптированная программа «ОФП с элементами настольного тенниса» разработана в соответствии с положениями ФАООП УО и является частью образовательной модели, направленной на создание специальных условий, обеспечивающих доступность физкультурно-спортивной деятельности для детей с особыми образовательными потребностями.

Дети с интеллектуальными нарушениями нередко сталкиваются с трудностями в развитии моторики: движениями им свойственны недостаточная координация, замедленность, неуверенность, нарушения пространственной ориентировки. Зачастую это сопровождается снижением интереса к учебной деятельности, трудностями в установлении социальных контактов и нестабильностью поведения.

В этих условиях адаптивная физическая культура выступает как одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и улучшения психоэмоционального состояния детей. Игровые виды двигательной активности, в том числе настольный теннис, позволяют сочетать коррекционные и развивающие задачи: учат ребёнка управлять своим телом, развивают чувство ритма и темпа, способствуют формированию внимания, саморегуляции, устойчивости к стрессовым ситуациям. Настольный теннис является доступным, безопасным и динамичным видом спорта, что делает его особенно ценным для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Он требует высокой концентрации, быстроты реакции, точности движений — навыков, развитие которых положительно влияет на общую и психомоторную сферу.

Игровая деятельность в рамках занятий настольным теннисом помогает формировать социально значимые качества личности: умение работать в паре, принимать правила, взаимодействовать с окружающими. Через участие в подвижных и игровых ситуациях обучающиеся получают возможность проявить инициативу, почувствовать себя успешными, повысить самооценку.

Программа опирается на принципы коррекционно-развивающего обучения и ориентирована на формирование у детей функционально значимых двигательных навыков, развитие физических качеств, а также на обогащение их социального опыта. Она содействует воспитанию ценностного отношения к физической культуре и здоровью, что является одной из ключевых задач современного образования.

Отличительные особенности программы Отличительной особенностью программы является доступность и вариативность освоения такой спортивной игры, как настольный теннис. Настольный теннис отличается высокой динамичностью, требует концентрации внимания, быстроты реакции, зрительно-двигательной координации и точности движений, что особенно значимо для детей с интеллектуальными нарушениями.

Игра способствует развитию межполушарного взаимодействия, улучшает зрительно-моторную координацию, стабилизирует эмоциональное состояние, формирует умение планировать действия и прогнозировать результат. Настольный теннис может проводиться как в паре, так и индивидуально, что позволяет учитывать разный уровень подготовки, снижает тревожность и создает ситуацию успеха каждому обучающемуся.

Главной отличительной особенностью программы является её адаптация под особые образовательные потребности детей с интеллектуальными нарушениями. В программе реализуется поэтапное освоение двигательных навыков, дифференцированный подход, постепенное усложнение упражнений, а также чередование индивидуальной, парной и мало групповой работы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уровень освоения программы *базовый*

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

На изучение программы отведено 36 часов в первый год обучения, во второй год обучения 36 часов. Всего по программе 72 часа.

Цель программы: - создание условий для максимального удовлетворения потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями в двигательном развитии, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, а также подготовка обучающихся к жизни в современном обществе.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «настольный теннис»

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития;
- формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Условия реализации программы: программа предусматривает проведение занятий в спортивном зале, оборудованном столами для настольного тенниса, под руководством педагога по адаптивной физической культуре. Обучающиеся занимаются индивидуально и в парах, с учётом их возможностей и уровня двигательной подготовленности.

Наполняемость группы:

1 год обучения – не менее 8 человек, не более 12 человек;

2 год обучения - не менее 6 человек, не более 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

I вариант: 1 раз в неделю по 1 часу;

II вариант: 1 раз в неделю по 1 часу.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: участие занимающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Особенности организации образовательного процесса:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного

• контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Условия набора в коллектив: прием в группу осуществляется на добровольной основе по желанию. Предварительная подготовка не обязательна.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные и разнополые со справкой об отсутствии противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, фронтальная, индивидуальная, поточная

Материально-техническое обеспечение программы:

Раздаточный дидактический материал:

- схемы и разметка волейбольной площадки;
- памятки с правилами игры в волейбол;

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал
- волейбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи - на каждого обучающегося – 8 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт.;
- волейбольная сетка – 2 шт.;
- гимнастические маты – 8 шт.;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 1 шт.;
- гимнастическая стенка.

Содержание разделов

1 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Опрос
3.	Общефизическая подготовка	10	1	9	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	14	4	10	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	5	2	3	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	1	-	1	Опрос Педагогическое

					наблюдение
8.	Итоговое занятие.	1	-	1	Педагогическ ое наблюдение
	ИТОГО	36	12	24	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения 36 часов

№	Название раздела	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Опрос
3.	Двигательная активность и координация	8	1	7	Опрос Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	14	2	12	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	7	1	6	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Этикет, судейство и основы спортивного поведения за столом	2	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	1	-	1	Опрос Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	36	8	28	

1 год обучения

Особенности организации учебного процесса 1 года обучения:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «настольный теннис»

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и

психомоторного развития;

– формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Планируемые результаты

Личностные:

– иметь представление о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями;

– находить выход из стрессовых ситуаций;

– иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Предметные:

– знать технику безопасности на занятиях по настольному теннису;

– владеть основами техники и тактики игры;

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– знать основные правила игры в настольный теннис;

Содержание

Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса в мире и в России. Теория: Кто такие теннисисты. Личная гигиена, закаливание, режим питания и режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Судейская жестикуляция. Спортивная терминология.

Общеразвивающие

упражнения

Практика. ОРУ без предметов. ОРУ с ракетками и мячами. ОРУ на месте и в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Упражнения на развитие быстроты: беговые упражнения, ускорения. Упражнения на развитие координации: приставные шаги, прыжковые упражнения. Упражнения на силу и выносливость: работа с собственным весом, интервальные нагрузки. Упражнения на гибкость.

Техническая и тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Значение технической подготовки в настольном теннисе. Значение тактической подготовки. Виды тактики: игра у стола, игра в средней зоне, игра в дальней зоне.

Практика. Стойка игрока и исходные положения. Передвижения у стола. Прямой удар справа. Прямой удар слева. Поддачи и приём поддачи.

Индивидуальные действия: Выбор позиции. Тактика поддачи. Тактика приёма. Тактика атаки. Тактика защиты. Игра против атакующего и защитного стиля.

Групповые действия: Взаимодействие в парной игре. Тактические схемы в парных встречах. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в игре.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседа: кто такой судья. Отработка навыков судейства и жестикуляции.

Практика. Специальные упражнения для развития реакции. Упражнения для развития выносливости. Челночный бег, интервальные нагрузки, игры соревновательного характера. Отработка качества поддачи, приёма и стабильности ударов.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

№1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование
1 года обучения

№ п/п	Дата пров еден ия	Фак тич еск ая дат а	Тема занятия	Количес тво часов	Примечан ие
1.			Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём	1	
2.			Стойка теннисиста. Базовая координация с ракеткой	2	
3.			Контрольные тесты начального уровня	1	
4.			Основы удара справа	2	
5.			Основы удара слева	2	
6.			Обучение простой подаче	2	
7.			Приём подачи. Отработка реакции	2	
8.			Передвижения у стола + удары	2	

			справа и слева		
9.			Тренировка удара по мячу	3	
10.			Тренировка точности ударов	2	
11.			Координация руки и глаза	2	
12.			Простые серии ударов	2	
13.			Введение в мини-игру. Игра до 3 очков	2	
14.			Контрольные тесты промежуточные	1	
15.			Развитие навыков: усиление удара, стабильность	2	
16.			Меткость и контроль мяча	2	
17.			Направление мяча в нужный сектор	2	
18.			Повторение основных элементов	2	
19.			Контрольные тесты итоговые	1	
20.			Итоговое занятие. Товарищеские матчи	1	

Содержание занятий

1. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с инвентарём

Перед занятием:

- Одеться в спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.
- Снять украшения, часы; убрать вещи из карманов.
- Проверить инвентарь: ракетки, мячи, сетку — целостность и пригодность

к использованию.

- Ознакомиться с расположением аварийных выходов и аптечки; знать номер ответственного преподавателя.

Во время занятия:

- Принимать инвентарь только по разрешению преподавателя.
- Не использовать повреждённый инвентарь; при обнаружении — немедленно сообщить.

- Соблюдать правила безопасности при работе с сеткой и столами (фиксировать столы, избегать подпирания).

По окончании занятия:

- Сдать инвентарь в указанное место, упорядочить мячи, убрать сетку.

2. Стойка теннисиста. Базовая координация с ракеткой

Теория:

Основные положения теннисиста на старте: важность правильной стойки для удобства и быстроты перемещений.

Объяснение различных типов стоек в зависимости от ситуации (средняя стойка, низкая, высокая).

Практика:

Упражнения на отработку правильной стойки с ракеткой. Стойка с ногами, расставленными на ширину плеч, слегка согнутые колени, внимание на положение рук.

Отработка координации движений с ракеткой: удержание ракетки в правильном положении, простые движения в воздухе с ракеткой.

Выполнение упражнений на координацию рук и глаз с ракеткой.

3. Контрольные тесты начального уровня

Теория:

Пояснение целей контрольных тестов: оценка базового уровня физической подготовки и понимания техники.

Практика:

Тестирование начальных навыков: контрольная проверка стойки, первой реакции на мяч, базовых движений.

Составление таблиц с результатами, наблюдение за выполнением упражнений.

4. Основы удара справа

Теория:

Объяснение основ удара справа: техника выполнения удара, положение рук и ног, момент удара.

Описание типичных ошибок, которые могут возникнуть на этом этапе, и способы их устранения.

Практика:

Упражнения на отработку удара справа с партнером или на стену: тренировка мощности и точности удара.

Обучение правильному замаху и подготовке к удару: как оттолкнуться от пола, где должно быть положение мяча относительно ракетки.

5. Основы удара слева

Теория:

Разбор техник удара слева: основные принципы, положение рук и корпуса, роль ног.

Подробности о том, когда использовать удар слева в разных ситуациях на поле.

Практика:

Упражнения на отработку удара слева, аналогичные практике для удара справа.

Различные виды мячей и скорость: тренировка реакции и точности при ударе слева, использование как правой, так и левой руки.

6. Обучение простой подаче

Теория

Разбор основ подачи в настольном теннисе: важность подач для начала игрового эпизода, основные принципы подачи.

Техника выполнения простой подачи: положение тела, положения рук и мяча, этапы подачи, роль корпуса.

Практика:

Упражнения на отработку подачи: мяч подбрасывается на 20-30 см вверх, ракетка производит удар по мячу в соответствии с техникой.

Важность правильной передачи мяча в нужную зону стола: точность и сила подачи, упражнения для улучшения этих навыков.

Советы по корректировке ошибок: как избежать слишком слабой или слишком сильной подачи, когда мяч уходит в сеть или выходит за пределы стола.

7. Приём подачи. Отработка реакции

Теория:

Принципы приёма подачи: как правильно принимать подачу, какие действия и движения необходимо выполнить в зависимости от типа подачи.

Роль реакции на мяч: значимость быстрой реакции, настрой на правильное предсказание направления подачи.

Практика:

Упражнения на приём подачи: работа в парах, один партнёр выполняет подачу, второй — её приём.

Отработка быстрого выхода на мяч и правильное положение ракетки для отбивания.

Варьирование подачи (в разные зоны стола, различная скорость мяча) для тренировки реакции.

8. Передвижения у стола + удары справа и слева

Теория:

Важность передвижений для эффективной игры у стола: как своевременно подойти к мячу и правильно позиционировать себя для удара.

Теория о том, как быстро перемещаться по столу, не теряя контроля над мячом и не нарушая баланс.

Практика:

Упражнения на передвижение у стола: шаги влево, вправо, по диагонали.

Работа над ударами справа и слева в движении: как правильно выполнять удары в процессе перемещения.

Тренировка быстроты смены положения и реакций на мяч с разных углов.

9. Тренировка удара по мячу

Теория:

Разбор различных видов ударов: как правильно направить мяч, чтобы он оставался в игре и попадал в нужные зоны стола.

Значение мощного удара: как увеличить силу удара и как она влияет на игру.

Практика:

Тренировка ударов по мячу с разных позиций: удары с разных сторон стола (справа и слева).

Упражнения на точность ударов: мяч должен попадать в заранее выбранные зоны стола.

Упражнения на удар по мячу с увеличенной силой, работа над улучшением контроля при ударе.

10. Тренировка точности ударов

Теория:

Зачем важна точность ударов в настольном теннисе: как точные удары могут повлиять на исход игры.

Принципы выполнения точных ударов: работа на цели и определение точек попадания мяча на столе.

Практика:

Упражнения на точность: выполнение ударов по определённым меткам или целям на столе.

Игровые ситуации с фокусом на точность: игроки поочередно выполняют удары, стараясь попасть в определённые зоны.

Работа с мишенями: игроки пытаются ударить по размещённым мишеням на столе, развивая точность и контроль мяча.

11. Координация руки и глаза

Теория:

Объяснение важности координации рук и глаз в настольном теннисе: как точное синхронизированное движение рук и глаз помогает в выполнении удара.

Знакомство с понятиями «внимание» и «фокусировка»: как концентрировать внимание на мяче и прогнозировать его траекторию.

Практика:

Упражнения на координацию: выполнение ударов по мячу с использованием различных типов мячей (например, с разной скоростью или движущихся мячей).

Использование тренажеров или объектов для улучшения фокусировки взгляда на мяче.

Игры с изменяющимися условиями: мяч летит не в том направлении, куда ожидал игрок, задача — быстро подстроиться под ситуацию.

12. Простые серии ударов

Теория:

Введение в серийность ударов: как правильно составить комбинацию ударов и зачем это нужно в игре.

Объяснение принципа «серии» в настольном теннисе, как создавать игровые эпизоды через несколько последовательных ударов.

Практика:

Отработка серий ударов в парах: один игрок выполняет несколько ударов подряд, второй — возвращает их.

Комбинирование ударов с различной траекторией: использование ударов по прямой, по диагонали, с верхним и нижним эффектом.

Тренировка изменения силы и скорости ударов в серии, чтобы поставить оппонента в сложные условия.

13. Введение в мини-игру. Игра до 3 очков

Теория:

Принципы мини-игры: как применять выученные техники в условиях реальной игры.

Разбор стратегии игры на короткие очки, значение концентрации и тактической подготовки в мини-игре.

Практика:

Игровая ситуация с правилами: игра на 3 очка между участниками, каждый игрок по очереди выполняет подачу.

Включение в игру различных видов ударов и подач, работа с пространством.

Поощрение принятия тактических решений в процессе игры (когда атаковать, когда обороняться).

14. Контрольные тесты промежуточные

Теория:

Объяснение целей контрольных тестов: оценка прогресса обучающихся, выявление сильных и слабых сторон в обучении.

Практика:

Промежуточное тестирование навыков: проверка точности, скорости реакции, устойчивости удара и выполнения подач.

Обсуждение результатов с учениками: выявление, что требует доработки, какие элементы нужно повторить.

15. Развитие навыков: усиление удара, стабильность

Теория:

Углублённое изучение техники удара с усилением силы: что влияет на силу удара, как правильно переносить вес тела, чтобы увеличить мощность.

Стабильность в ударах: как делать удары более точными и стабильными, уменьшая количество ошибок.

Практика:

Упражнения для усиления удара: тренировка с использованием различных мячей (более тяжёлых или быстрых), тренировка силы и выносливости при выполнении ударов.

Упражнения на стабилизацию удара: выполнение серии ударов с целью минимизации ошибок, настрой на постоянство результата.

16. Меткость и контроль мяча

Теория:

Роль меткости и контроля мяча в настольном теннисе: как важно точно направлять мяч в нужную зону и контролировать его траекторию.

Теория о важности контроля скорости и траектории мяча для эффективного выигрыша очков.

Практика:

Упражнения на точность: использование мишеней на столе или в воздухе, куда игроки должны отправить мяч.

Тренировка контроля мяча: отработка различных траекторий, выполнение ударов с разной силой и углом.

Игры с задачами на точность: кто быстрее и точнее выполнит серию ударов по определённым меткам.

17. Направление мяча в нужный сектор

Теория:

Теоретические основы выбора зоны: когда и как выбирать место, куда направить мяч, в зависимости от ситуации в игре.

Как анализировать поведение соперника и предсказывать его движения, чтобы направить мяч в уязвимую зону.

Практика:

Упражнения на точное направляющее поведение мяча в разные сектора стола.

Игра на разных секторах стола: тренировка точных ударов в разные зоны (по углам, по центру, по бокам).

Тренировка на разные направления мяча: «обман» соперника путём изменения направления и скорости мяча.

18. Повторение основных элементов

Теория:

Объяснение, как повторение основных техник помогает укрепить моторную память и улучшить выполнение движений.

Важность регулярного повторения базовых элементов игры для уверенности в собственных силах и улучшения стабильности.

Практика:

Повторение всех ранее изученных элементов: подача, приём, удары справа и слева, движения у стола.

Параллельное выполнение упражнений на укрепление всех этих навыков.

Индивидуальная работа с каждым учеником для устранения ошибок и улучшения координации.

19. Контрольные тесты итоговые

Теория:

Объяснение значимости итогового тестирования: оценка общего прогресса за учебный период, выявление сильных и слабых сторон каждого ученика.

Важность самооценки и работы над улучшением результатов после тестов.

Практика:

Итоговое тестирование: контроль за выполнением основных элементов игры — подача, приём подачи, удары, передвижения.

Анализ ошибок: каждый ученик получает обратную связь по результатам теста с указанием на слабые моменты, требующие доработки.

Оценка общего уровня физической подготовки, реакции, точности и стабильности ударов.

20. Итоговое занятие. Товарищеские матчи

Теория:

Обсуждение важности практики в игровом формате: как игровые занятия помогают закрепить теоретические знания и улучшить навыки в реальной игре.

Пояснение значимости товарищеских матчей как способа подготовки к соревнованиям и тестирования уровня подготовки в условиях реальной игры.

Практика:

Проведение товарищеских матчей: ученики играют друг с другом по правилам игры в настольный теннис.

Сплочение и командная работа: мотивация для учеников бороться за победу, совместное выполнение стратегий и тактик.

Обратная связь от преподавателя: предоставление рекомендаций по улучшению игры в процессе матчей, разбор выигранных и проигранных очков.

Завершение курса: обсуждение достижений, мотивация к дальнейшему совершенствованию навыков.

Методические и оценочные материалы

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся

Текущий контроль

В результате освоения программы происходит развитие личностных

качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2 год обучения

Особенности организации учебного процесса 2 года обучения:

- учебные и тренировочные занятия
- спортивные праздники, конкурсы
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста
- соревнования школьного
- контрольные тесты (сдача нормативов ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями) проводятся 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и в конце учебного года в апреле – мае.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть понятие «игровая деятельность», «здоровый образ жизни», «адаптивная физическая культура»;
- создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье;
- познакомить с основными правилами игры «настольный теннис»

Развивающие:

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать и совершенствовать волевую сферу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственных качеств и свойств личности;
- содействовать гражданско-патриотическому воспитанию.

Коррекционные:

- корректировать недостатки познавательной сферы и

психомоторного развития;

– формировать социально приемлемые формы поведения, предупреждать проявления деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе занятий и во вне учебной деятельности

Планируемые результаты

Личностные:

– иметь представление о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями;

– находить выход из стрессовых ситуаций;

– иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Предметные:

– знать технику безопасности на занятиях по настольному теннису;

– владеть основами техники и тактики игры;

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– знать основные правила игры в настольный теннис;

Содержание

Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса в мире и в России. Теория: Кто такие теннисисты. Личная гигиена, закаливание, режим питания и режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Судейская жестикуляция. Спортивная терминология.

Общеразвивающие

упражнения

Практика. ОРУ без предметов. ОРУ с ракетками и мячами. ОРУ на месте и в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика. Упражнения на развитие быстроты: беговые упражнения, ускорения. Упражнения на развитие координации: приставные шаги, прыжковые упражнения. Упражнения на силу и выносливость: работа с собственным весом, интервальные нагрузки. Упражнения на гибкость.

Техническая и тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Значение технической подготовки в настольном теннисе. Значение тактической подготовки. Виды тактики: игра у стола, игра в средней зоне, игра в дальней зоне.

Практика. Стойка игрока и исходные положения. Передвижения у стола. Прямой удар справа. Прямой удар слева. Поддачи и приём поддачи.

Индивидуальные действия: Выбор позиции. Тактика поддачи. Тактика приёма. Тактика атаки. Тактика защиты. Игра против атакующего и защитного стиля.

Групповые действия: Взаимодействие в парной игре. Тактические схемы в парных встречах. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в игре.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Беседа: кто такой судья. Отработка навыков судейства и жестикуляции.

Практика. Специальные упражнения для развития реакции. Упражнения для развития выносливости. Челночный бег, интервальные нагрузки, игры соревновательного характера. Отработка качества поддачи, приёма и стабильности ударов.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (смотри приложение №1). Планирование на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование
Для групп 2 года обучения

№ п/п	Дата пров еден ия	Фак тич еск ая дат а	Тема занятия	Количес т во часов	Примечан ие
1.			Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	
2.			Теоретическая подготовка	2	
3.			Двигательная активность и координация	2	
4.			Отработка ударов	2	
5.			Отработка базовых действий	1	
6.			Этикет, судейство и основы спортивного поведения за столом	2	
7.			Стойка у стола	1	
8.			Развитие реакции	2	
9.			Передвижение у стола и удары в движении	2	
10.			Развитие реакции и устойчивости к стрессу	2	

11.			Работы с подачей и её точностью	2	
12.			Контроль за выполнением приёма подачи	2	
13.			Тренировка точности и стабилизации удара	2	
14.			Использование различных тактических схем	2	
15.			Совершенствование техники подачи и приёма	2	
16.			Контроль точности направлений удара	2	
17.			Развитие волевой сферы и уверенности в своих силах	2	
18.			Стратегия игры на разных зонах стола	2	
19.			Контрольные тесты итоговые	1	
20.			Итоговое занятие. Товарищеские матчи	1	

Содержание занятий

1.Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с инвентарём

Теория:

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом включает правила обращения с инвентарём, безопасное использование ракеток и мячей, а

также соблюдение правил при работе с оборудованием (столами и сетками). Важно обучить детей соблюдать технику безопасности, чтобы избежать травм.

Ознакомление с инвентарём: ракетки, мячи, столы для настольного тенниса. У детей формируется правильное представление о том, как правильно брать и хранить инвентарь, проверка его состояния перед занятием.

Практика:

Упражнения на безопасное обращение с ракетками и мячами. Ребёнок должен научиться правильно держать ракетку, знать, как хранить мяч и стол, а также уметь распознавать исправный инвентарь.

Подготовка зала и проверка состояния оборудования: каждый ребёнок проверяет стол и ракетку на исправность, расставляет инвентарь согласно указаниям тренера.

Разговор о важных аспектах безопасности, таких как отсутствие украшений, правильное поведение в спортивном зале, нахождение на безопасном расстоянии от других игроков.

2. Основы теоретической подготовки: знакомство с правилами игры в настольный теннис

Теория:

Введение в правила игры в настольный теннис: как проходит матч, что такое очки, какие действия считаются ошибками.

Знакомство с основными терминами и понятиями: подача, приём подачи, сетка, линии на столе, область игры.

Рассмотрение основных принципов настольного тенниса: как направить мяч, как определить, когда мяч выходит за пределы стола, и как правильно начать игру.

Практика:

Упражнения на запоминание и использование новых терминов: дети учат правила, повторяют их вслух.

Ролевая игра по правилам настольного тенниса: дети выполняют «псевдоигры», соблюдая правила. Это помогает лучше усвоить теорию и подготавливает к следующему этапу — практическим занятиям.

Визуализация и наглядные пособия: тренер демонстрирует различные ситуации на столе с помощью разметки и визуальных пособий.

3. Двигательная активность и координация: развитие общих двигательных навыков

Теория:

Знакомство с основами двигательной активности, важностью физических упражнений для поддержания здоровья и подготовки к спортивным занятиям.

Развитие координации движений: обучение детей правильной координации рук, ног и всего тела для того, чтобы они могли эффективно двигаться в процессе игры.

Практика:

Упражнения на координацию: дети выполняют простые движения в парах и группах. Например, идут по линии, выполняют прыжки, бег с изменением направления.

Упражнения с ракетками и мячами на месте: дети учат удерживать ракетку в правильном положении, тренируют координацию движения рук с глазами.

Игры и эстафеты на развитие быстроты и координации: например, передача мяча по кругу, бег с мячом, движение в разные стороны с соблюдением точности.

4. Техническая подготовка: отработка основ игры, удары и базовые движения

Теория:

Основы технической подготовки: что такое правильная стойка, как держать ракетку, какие движения нужны для удара.

Объяснение, что такое удар и как его правильно выполнить. Рассмотрение типов ударов: прямой, боковой, верхний, нижний.

Практика

Упражнения на правильную стойку: дети учат, как стоять, чтобы быть готовыми к любому движению (ноги на ширине плеч, ракетка перед собой).

Отработка ударов: дети начинают с простых ударов по мячу в воздухе, затем переходят к ударам по мячу, который отскакивает от стола.

Тренировка правильной работы с ракеткой: дети учат, как держать ракетку, как делать замах и как правильно выполнять удары.

5. Тактическая подготовка: работа над выбором позиции и развитием игрового интеллекта

Теория: Введение в тактическую подготовку: объяснение важности правильного выбора позиции на столе в зависимости от ситуации в игре.

Обсуждение тактического мышления: как предсказывать действия противника, куда направить мяч для получения наибольшего преимущества.

Практика:

Упражнения на выбор позиции: дети учат, как правильно передвигаться по столу в зависимости от положения мяча, как перемещаться между зонами.

Игры на реакцию и внимание: тренировка способности быстро реагировать на подачу и перемещать ракетку в нужную сторону.

Моделирование игровых ситуаций, где дети должны выбирать тактику в зависимости от положения мяча, выполняя удары в разные зоны стола.

6. Этикет, судейство и основы спортивного поведения за столом.

Знакомство с культурой игры

Теория:

Этикет в настольном теннисе: объяснение важности соблюдения спортивного поведения на столе, такие как уважение к сопернику, соблюдение честных правил игры и соблюдение регламента.

Знакомство с основами судейства: дети учат основные жесты судьи, такие как сигнализация о начале игры, зафиксированное очко, нарушение и другие моменты.

Пояснение о важности культуры игры: как важно придерживаться спортивной дисциплины и уважать других игроков.

Практика:

Ролевые игры, где дети выступают в роли судьи, тренируют жесты, объявляют победителей и фиксируют очки.

Упражнения на поведение за столом: дети учат правила вежливости при подаче мяча, как благодарить за игру, как следить за честностью игры и соблюдать уважение.

Разбор реальных ситуаций: тренер делится примерами о том, как важно соблюдать правила этикета и реагировать на различные игровые ситуации.

7. Тактика игры в средней зоне. Тренировка перемещений и принятия решений

Теория:

Тактика игры в средней зоне: объяснение важности правильной игры в средней части стола, когда мяч ещё не вышел за пределы стола, но игрок не стоит у самой сетки.

Разбор, как перемещаться в средней зоне, как быстро подстраиваться под траекторию мяча и предсказывать следующий ход соперника.

Практика:

Упражнения на перемещения по средней зоне: дети тренируются быстро переходить из одной зоны в другую, следить за мячом и правильно отрабатывать удары.

Игры на предсказание действий: тренер подкидывает мяч в разные зоны, а дети должны предсказать его траекторию и успеть переместиться.

Тактические схемы для работы в средней зоне, где дети учат не только реагировать на мяч, но и грамотно принимать решения.

8. Тактика атаки и защиты. Отработка действий в защитной и атакующей позициях

Теория:

Атака и защита в настольном теннисе: как важно уметь правильно переходить от защиты к атаке и наоборот в зависимости от ситуации на столе.

Разбор, как выбирать позицию для атаки, когда нужно использовать силу удара, и когда следует больше полагаться на защиту.

Практика:

Упражнения на атаку: дети учат, как делать сильные удары, направленные на уязвимые зоны соперника, а также как контролировать скорость мяча.

Упражнения на защиту: тренировка приёмов мяча, в том числе пониженные удары, блокировка мощных атак.

Игры, где дети по очереди выполняют как атакующие, так и защитные действия, осваивая переходы между стилями игры.

9. Развитие физической реакции и устойчивости к стрессовым ситуациям

Теория:

Пояснение важности быстрой реакции на мяч, способности предсказывать его траекторию и вовремя реагировать на изменения в игре.

Развитие психологической устойчивости: как справляться с ошибками в игре, как поддерживать концентрацию и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Практика:

Упражнения для улучшения реакции: дети выполняют упражнения с мячом, где необходимо быстро реагировать на его траекторию, меняющуюся в зависимости от подачи.

Игры на стрессоустойчивость: моделирование ситуаций, где дети должны сохранить спокойствие и выдержку, даже если мяч выходит за пределы стола или они допускают ошибку.

Работы с концентрацией: дети учат методы улучшения фокуса, например, упражнения на внимание и быстроту реакции на изменение игровой ситуации.

10. Передвижение у стола и удары в движении. Совершенствование координации

Теория:

Объяснение, почему важно перемещаться в пределах стола, как правильно двигаться на короткие расстояния и делать удары в движении.

Как координировать движения рук и ног для эффективной игры и правильного выполнения ударов в процессе перемещения.

Практика:

Упражнения на передвижение у стола: тренировка детей на быстрые движения вперёд, назад и в стороны, чтобы они могли легко менять позицию.

Удары в движении: дети учат, как делать удары, когда они находятся в движении, а не в статичной стойке.

Тренировка реакции на быстрые смены направления: выполнение упражнений, где нужно делать удары сразу после перемещения по столу.

11. Тренировка реакции и точности при приёме подачи. Улучшение контроля мяча

Теория:

Объяснение важности точности при приёме подачи: как правильно расположить ракетку для успешного отражения мяча, какой угол нужно держать, чтобы направить мяч в нужную зону.

Разбор различных типов подачи: низкие, высокие, с вращением. Как правильно адаптироваться к разным типам подачи, чтобы сохранить контроль над мячом.

Практика:

Упражнения на приём подачи: дети тренируются на различных типах подачи (низкая, высокая, с вращением). Подобные упражнения помогают развивать точность при отражении мяча.

Контроль мяча: тренировка на точность удара, где важно, чтобы мяч попадал в определённую зону стола.

Игры в парах, где один ребёнок подаёт, а второй — принимает, отрабатывая правильную реакцию на подачу.

12. Углубление в технику подачи и её точности. Тренировка разнообразных подач

Теория:

Разбор различных техник подачи: что такое подача с верхним и нижним вращением, когда и как использовать различные виды подачи для тактического преимущества.

Важность точности подачи: как подача влияет на начало игрового эпизода и как контролировать мяч, чтобы не допустить ошибок.

Практика:

Упражнения на улучшение точности подачи: дети тренируются выполнять подачу с различной силой и точностью, направляя мяч в различные зоны стола.

Отработка верхней и нижней подачи: тренировка на подачу с верхним вращением для повышения сложности для соперника, а также с нижним для изменения скорости игры.

Игры, где дети должны использовать разнообразные подачи в зависимости от ситуации на столе, тренируя гибкость в выборе техники.

13. Развитие меткости и стабильности ударов. Отработка точности попадания в нужную зону стола

Теория:

Зачем важна меткость в настольном теннисе: как точные удары могут кардинально изменить ход игры. Как развить способность попадать в точные зоны стола, используя различные типы ударов.

Стабильность ударов: как научиться стабильно делать удары с одинаковой силой и точностью.

Практика:

Упражнения на меткость: выполнение ударов по мишеням на столе, где детям нужно попасть в заранее выбранные зоны.

Стабильность ударов: тренировка на устойчивость удара, где важно выполнить серию одинаковых ударов с минимальными отклонениями от цели.

Игра, где дети соревнуются, кто выполнит точнее и стабильнее серию ударов, направляя мяч в определённую зону стола.

14. Использование различных тактических схем в игре. Стратегия и комбинации на столе

Теория:

Введение в тактические схемы в настольном теннисе: какие схемы лучше всего работают в разных игровых ситуациях, как выбрать стратегию в зависимости от позиции на столе.

Объяснение игровых комбинаций: как правильно использовать различные комбинации ударов, чтобы запутать соперника и поставить его в неудобное положение.

Практика:

Отработка тактических схем: дети учат, как поочередно выполнять несколько ударов, используя разные комбинации, чтобы выигрывать очки.

Игра с тактическим акцентом: тренер задаёт конкретные условия (например, только определённые удары или типы подач), и дети должны применить выбранную тактику.

Соревнование на лучших тактиков, где оценивается не только точность, но и способность комбинировать удары для выигрыша.

15. Совершенствование техники подачи и приёма. Работа над устойчивостью удара

Теория:

Техника подачи: углубленное изучение правильной техники подачи, включая правильную позу, силу и направление удара.

Техника приёма: как научиться стабильно и точно принимать подачи, как улучшить реакцию на неожиданные подачи соперника.

Практика:

Упражнения на подачу и приём: тренировка на улучшение стабильности в выполнении подачи, отработка устойчивости удара.

Соревнования по приёму подачи: кто лучше справится с подачей с верхним и нижним вращением, на какой зоне стола лучше поставить мяч.

Индивидуальная работа с детьми: тренировка подачи и приёма с корректировкой ошибок и улучшением техники.

16. Контроль точности направлений удара. Тренировка в изменении траектории мяча

Теория:

Точность направлений удара: важность способности направить мяч в нужную точку стола с учётом позиции соперника и состояния игры.

Изменение траектории мяча: как контролировать траекторию мяча, использовать различные углы удара и вращения для создания сложных ситуаций для противника.

Практика:

Упражнения на направление удара: дети тренируются направлять мяч в разные зоны стола, варьируя угол наклона ракетки и силу удара.

Игры на изменение траектории мяча: дети выполняют удары с целью создать максимально трудные условия для возвращения мяча соперником, используя различные углы.

Тренировка на точность, где дети поочередно выполняют серию ударов, направляя мяч в заранее заданные зоны стола, с учётом вращения мяча.

17. Развитие волевой сферы и уверенности в своих силах. Работа над психологической устойчивостью

Теория:

Психологическая устойчивость: как важно сохранять спокойствие и уверенность в сложных игровых ситуациях, не поддаваться нервозности и ошибкам.

Объяснение, как важно работать над волевой сферой: способность справляться с неудачами, сохранять концентрацию и выдержку в стрессовых ситуациях.

Практика:

Упражнения на психологическую устойчивость: моделирование стрессовых ситуаций, например, проигрыш одного очка или неудачная подача, после чего дети учат сохранять уверенность.

Игры с повышенной нагрузкой, где важно проявить настойчивость и выдержку, несмотря на проигрышные моменты.

Тренировка позитивного мышления: задания на улучшение уверенности в своих силах, использование мотивационных фраз и успешных опытов для стабилизации эмоционального фона.

18. Стратегия игры на разных зонах стола. Выбор позиции и направление удара в зависимости от ситуации

Теория:

Стратегия игры на разных зонах стола: как эффективно использовать различные зоны стола для атаки, защиты и получения преимущественного положения в игре.

Рассмотрение разных типов ударов в зависимости от положения мяча и зоны, в которой стоит игрок (у стола, в средней зоне или в дальней зоне).

Практика:

Упражнения на переходы между зонами: тренировка на быстрые перемещения по столу, в том числе по диагонали, из одной зоны в другую с максимальной эффективностью.

Разработка стратегии игры для каждой зоны: дети учат, когда и как использовать различные удары в зависимости от того, на какой части стола они находятся.

Игры, где дети должны проявить тактическую гибкость, выбирая различные стратегии для игры в каждой из зон.

19. Контрольные тесты итоговые. Проверка усвоенных навыков и техники игры

Теория:

Цель итоговых контрольных тестов: подведение итогов по освоению всех техник, тактик и теории настольного тенниса.

Обсуждение важности самоанализа и самоконтроля: как важно отслеживать свой прогресс и осознавать, какие области игры ещё нуждаются в улучшении.

Практика:

Итоговое тестирование: проверка каждого ребёнка на выполнение основных техник: правильность подачи, приёма подачи, выполнение ударов и перемещения по столу.

Анализ результатов и обсуждение ошибок: тренер предоставляет каждому ученику обратную связь, выделяя сильные стороны и указывая на области, требующие доработки.

Упражнения на самоконтроль: после теста дети выполняют дополнительные упражнения, направленные на устранение слабых сторон и совершенствование техники.

20. Итоговое занятие. Товарищеские матчи. Применение всех изученных навыков в игровой ситуации

Теория:

Обсуждение важности игрового опыта: как настоящие матчи помогают закрепить все теоретические и практические навыки, приобретённые за курс обучения.

Пояснение принципов психологической подготовки к соревнованиям: как важно оставаться сосредоточенным и уверенным в своих силах в процессе игры.

Практика:

Проведение товарищеских матчей: дети играют друг с другом, применяя все изученные навыки: подачу, приём, удары, тактику игры на разных зонах стола.

Оценка игры в условиях соревнования: тренер наблюдает за матчами, даёт советы по улучшению стратегии, технике и тактике игры.

Разбор игровых ошибок: после матчей проводится обратная связь, где тренер помогает каждому ученику понять, какие моменты в игре стоит улучшить, а что получилось особенно хорошо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЯ

1. Гуськова, Н. Н. Настольный теннис для начинающих: простые правила и первые шаги. — М.: АСТ, 2020.
2. Журнал «Настольный теннис: просто о сложном». — Выпуски 2018–2023.
3. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Нормативы тестирования ВФСК «ГТО» для лиц с интеллектуальными нарушениями



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	7,0	6,8	6,4
	или бег на 60 м (с)	13,1	12,7	12,3	13,2	12,9	12,5
2	Бег на 1000 м (мин,с)	7.06	6.43	6.15	7.20	6.55	6.20
	или бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.35	8.15	7.45	8.55	8.25	7.55
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	1.8	2	1.5	1.8	2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	8	12	3	5	7
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+1	+3	+6	+2	+4	+8



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	168	184	232	142	168	202
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	118	128	98	108	118
	или метание мяча весом 150 г (м)	10	14	18	8	10	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	24	30	18	20	24
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4	2	3	4
	или плавание без учета времени (м)	6	10	12	6	10	12
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	14	14	14
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.