

Областное государственное казённое образовательное учреждение « Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Доверие»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 11.01.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Т.А.Беспалова
« 11 » января 2022г.



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая (краткосрочная)
программа физкультурно – спортивной направленности
« Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации: 3 недели
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Чистякова Д.Н.

Ульяновская область,
Майнский район
с. Тагай
2022г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (краткосрочная) программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 8-12 лет. Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона об образовании в РФ №273 от 29 декабря 2012 г (ст.2, ст. 29, ст. 48, ст.55, ст.79.);
2. Концепции развития дополнительного образования (утверждённой Распоряжением Правительства от 24.04.2015г №729 –р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологических требований к организации воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».от 28 сентября 2020 №28;
5. Заключений ПМПК.
6. Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
7. Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ от 29.03.2016№ВК-641/09.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (краткосрочная) программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» предназначена для реализации в условиях ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие». Данная программа краткосрочная, уровень программы- ознакомительный, т.к. условия центра специфичны, контингент детей меняется ежемесячно, период сопровождения ребенка составляет 21 день. Учитывая специфику работы Центра ППМС «Доверие», а именно – краткосрочное пребывание обучающихся в Центре, программа рассчитана на 27 часов. Количество часов в неделю - 9. Продолжительность одного учебного часа – 40 минут с 10-ти минутным перерывом на отдых. Периодичность занятий 3 раза в неделю.

Программа является адаптированной, разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья от 8 до 12 лет. Количество детей в группе за одну смену -15 человек.

В ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие» ежемесячно проходят сопровождение обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья следующих нозологических групп: дети с задержкой психического развития (ЗПР), с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). У таких детей наблюдаются специфические расстройства

психологического развития, нарушения в организации деятельности и поведения, замедленный темп, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у таких обучающихся отмечаются слабое физическое развитие, нарушения мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

За время обучения по данной программе обучающиеся в короткое время смогут освоить азы игры в настольный теннис и отработать начальные ключевые навыки. Также игра в настольный теннис поможет скорректировать у обучающихся с ОВЗ нарушения моторных функций, развить пространственную ориентировку, сформировать темп деятельности. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у детей с ОВЗ основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся с ОВЗ умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис как спортивная игра своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка с особыми образовательными потребностями, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, уровня их знаний и умений.

Актуальность программы обусловлена социальной значимостью, отсутствием настольного тенниса в учебных программах общеобразовательных организациях, из которых прибывают к нам дети, запросом родителей (законных представителей) детей.

Отличительной особенностью программы являются доступность изложения теоретического материала и изучение основных элементов игры.

Все занятия в рамках программы проводятся бесплатно на базе областного государственного казённого образовательного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие», расположенного по адресу: Ульяновская область, Майнский район, село Тагай, ул. Интернатская дом 1. Место

проведения занятий - спортивный зал. Формы организации образовательного процесса для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, корректирует их общие моторные функции, способствуют совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств, прививает навыки здорового образа жизни.

Цель программы - дать общее представление о технологии настольного тенниса, обучить основам игры в настольный теннис, скорректировать психофизические функции детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья детей, формирование у обучающихся с ОВЗ навыков здорового образа жизни посредством привлечения к систематическим занятиям спортом;
- Развитие общих моторных функций ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;
- Коррекция нарушений пространственного и зрительного восприятия у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры в настольный теннис;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Учитывая специфику работы Центра ППМС «Доверие», а именно – краткосрочное пребывание обучающихся в Центре, программа рассчитана на 27 часов. Количество часов в неделю - 9. Продолжительность одного учебного часа – 40 минут с 10-ти минутным перерывом на отдых. Периодичность занятий 3 раза в неделю.

Таким образом, во время обучения по данной программе обучающиеся в короткое время смогут освоить азы игры в настольный теннис и отработать начальные ключевые навыки.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья, уровня их знаний и умений.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В результате изучения данного курса обучающиеся достигают личностных, предметных и метапредметных результатов.

Предметные.

Обучающиеся должны знать:

- основные сведения о настольном теннисе, название оборудования и инвентаря для игры в теннис;
- основные технические приемы игры в настольный теннис (подача, толчок, накат);

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы настольного тенниса (подача, толчок, накат);
- подавать простые подачи, перемещаться у стола;
- овладеть навыками игры в среднем темпе.

Метапредметные:

- сохранение и укрепление физического здоровья
- развитие логического мышления;
- развитие общей моторной сферы;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие пространственных ориентиров;
- развитие спортивно-волевых качеств и общей физической подготовки.

Личностные:

- ценностное и бережное отношение к своему здоровью;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умение работать в команде, группе, паре, развитие навыков учебного сотрудничества.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №п/п | Тема занятий | Количество часов | | | Форма контроля |
|------|--|------------------|--------|----------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Основы знаний. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннис | 1 | 1 | - | Беседа, сообщение |

| | | | | | |
|-------|--|---|-----|-----|--|
| 2-3 | Общая физическая подготовка Выполнение упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых. | 2 | - | 2 | Наблюдение за выполнением действий по ОФП. |
| 4 | Обучение технике и тактики игры в настольный теннис. | 1 | 1 | - | Наблюдение |
| 5 | Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. | 1 | - | 1 | Выполнение теннисных умений. |
| 6-7 | Выполнение упражнений передвижение шагами, выпадами, прыжками | 2 | - | 2 | Выполнение теннисных умений. Текущий контроль |
| 8-9 | Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры | 2 | 0,5 | 1,5 | Выполнение теннисных умений |
| 10-11 | Техника перемещений близко у стола и в средней зоне | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за выполнением техники |
| 12-13 | Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева | 2 | 1 | 1 | Наблюдение. Выполнение тактических умений |
| 14-15 | Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки | 2 | 1 | 1 | Наблюдение. |

| | | | | | |
|-------|---|----|-----|-----|---|
| 16-17 | Правильная хватка ракетки и способы игры | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение за выполнением теннисных умений |
| 18-19 | Овладение техникой ударов и подачи. Удары по мячу. | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение за выполнением теннисных умений |
| 20-21 | Подачи | 2 | 1 | 1 | Наблюдение за выполнением теннисных умений |
| 22-23 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева | 2 | 0,5 | 1,5 | Наблюдение за выполнением теннисных умений |
| 24 | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии | 1 | - | 1 | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль. |
| 25 | Тестирование | 1 | 1 | - | Выполнение обязательного минимума теоретической подготовки. |
| 26-27 | Соревнование | 2 | - | 2 | Анализ игры Итоговый контроль |
| | Всего | 27 | 9 | 18 | |

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теория. Основы знаний. Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма. Правила техники безопасности.

Практика. Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых. Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики. Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Теория. Техника настольного тенниса.

Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

Практика. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Выполнение упражнений передвижение шагами, выпадами, прыжками. Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку.

Теория. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

Практика Использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

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

Теория. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Практика. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева. 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 на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером.

Теория. Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки.

Практика. Правильная хватка ракетки и способы игры. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах.

Теория. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Способы выполнения ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений. Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

Практика. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева.

Теория. Подачи. Прием подач. Способы распознавания подач.

Практика. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Теория. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Способы выполнения ударов.

Практика. Имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание.

Игра на столе с тренером (партнером по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении).

Практика. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Игра на счет разученными ударами.

Теория. Тестирование. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

Практика. Соревнование. Принять участие в соревнованиях внутри ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие».

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2021 – 2022 уч.г

Количество учебных дней: 21

Количество учебных недель: 3

Количество часов в неделю-9

Количество часов-27

| №п/п | Дата по плану | Дата по факту | Количество часов | Тема занятия | Форма занятия | Форма контроля | Примечание |
|------|---------------|---------------|------------------|--------------------------------------|---------------|----------------|------------|
| 1 | | | 1 | Основы знаний. Влияние физических | Теория | Беседа | |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--------------------|---|--|
| | | | | упражнений на строение и функции организма человека. Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису | | | |
| 2-3 | | | 2 | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых. | Практика | Наблюдение за выполнением упражнений и действий по ОФП. | |
| 4-5 | | | 2 | Техника и тактика игры в настольный теннис. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. | |
| 6-7 | | | 2 | Передвижение шагами, выпадами, прыжками | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение тактических умений | |
| 8-9 | | | 2 | Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль. | |
| 10-11 | | | 2 | Техника перемещений близко у стола и в средней зоне | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение тактических умений | |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--------------------|---|--|
| 12-13 | | | 2 | Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение тактических умений | |
| 14-15 | | | 2 | Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. | |
| 16-17 | | | 2 | Правильная хватка ракетки и способы игры | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. | |
| 18-19 | | | 2 | Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. | |
| 20-21 | | | 2 | Подачи | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. | |
| 22-23 | | | 2 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева | Теория Практика | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. | |
| 24 | | | 1 | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии | Практика | Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль. | |
| 25 | | | 1 | Тестирование | Теория | Выполнение обязательного минимума теоретической подготовки. | |
| 26-27 | | | 2 | Соревнования | Практика | Наблюдение. Анализ игры. | |

VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях по теннису, организованных внутри образовательной организации. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза за период сопровождения, обучающиеся выполняют

контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка. (Приложение1, 3,4)

VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Диагностический инструментарий

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений, тестирование (Приложение 2, 6).

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности обучающихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

IX. Методические материалы

Для усиления интереса обучающихся с ОВЗ к занятиям "Настольным теннисом" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения** :

1. В начале освоения каждого нового приема игры дети знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. (Приложение5) Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, иллюстрации, фотоматериалы и т.д.). Обучающиеся просматривают предлагаемые материалы с основными приемами игры;
3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;
4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

Х. УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ: МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса, включающего 2 ракетки и один теннисный мяч – 2 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Сетка для теннисного стола-2 шт.
4. Мячи теннисные- 10 шт.
5. Гимнастические скамейки -2 шт.
6. Скакалки – 15 шт.

XI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Кومانов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Список литературы для обучающихся:

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – М. : Физкультура и Спорт, 2008. - 205, [1] с.
2. Жданов В. Ю. Настольный теннис : обучение за 5 шагов / В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова. – М.: Sport, 2015. - 126 с.

Список литературы для родителей:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005
3. Козенко Андрей «Формула чемпиона. Книга для родителей (теннис и не только)»- Читать подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>

Интернет-ресурсы:

1. [alfawebstudio.ru> tabletennis /tennis.html](http://alfawebstudio.ru/tabletennis/tennis.html)
2. ttsport.ru
3. vistasport.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Контрольные нормативы

Проверка теннисных умений

Тест «Школа мяча»

| Контрольные нормативы | Нормативная шкала | | |
|---|-------------------|--------|------------|
| | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-20 | 20 и более |
| 3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек) | до 15 | 15-25 | 25 и более |
| 4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек) | до 10 | 11-15 | 15 и более |
| «Чеканка» - набивание мяча ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек) | до 20 | 20-40 | 40 и более |

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Приложение 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

для обучающихся 8-12 лет с ОВЗ

| Физические | Контрольное | Возраст, | Уровень |
|------------|-------------|----------|---------|
|------------|-------------|----------|---------|

| способности | упражнение | лет | мальчики | | | девочки | | |
|-------------------|----------------------------|-------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Низкий (3) | Средний (4) | Высокий (5) | Низкий (3) | Средний (4) | Высокий (5) |
| Скоростные | Бег 30м, с | 8 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| | | 9 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | 10-11 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | 11-12 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| Координационные | Челночный бег 3*10м, с | 8 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| | | 9 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | 10-11 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | 11-12 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 8 | 100 и ниже | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150и выше |
| | | 9 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| | | 10-11 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | 11-12 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |

Нормативы по общефизической подготовке

Мальчики

| № | Вид упражнения | Возраст | | |
|----|-----------------------------|---------|------------|------------|
| | | 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,5-4,5 | 4,55-5,55 | 5,6-6,45 |
| 2 | Бег по восьмерке, с | 43-32,6 | 32,7-27 | 26,7-21 |
| 3 | Бег вокруг стола, с | 34-23,7 | 23,6-20,2 | 20,1-18,2 |
| 4 | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,5-35 | 34,8-31 |
| 5 | Отжимание от стола | 25-35 | 36-45 | 46-55 |
| 6 | Прыжки со ска-калкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 154-190 |
| 8. | Бег 60м | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 |

Девочки

| № | Вид упражнения | Возраст | | |
|----|---------------------------|---------|-----------|-----------|
| | | 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20 |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 47-37 | 36,7-31 | 30,7-25 |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-24 | 23,9-22,1 | 22-20,1 |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,6-37 | 36,8-33 |

| | | | | |
|----|----------------------------|---------|-----------|-------------|
| 5. | Отжимание от стола | 10-20 | 21-30 | 32-40 |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 137-155 |
| 8. | Бег 60м | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 |

Приложение 3

Разминка

Неотъемлемой частью ОФП и СФП является разминка. Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить организм обучающегося к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не стоит пренебрегать разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы готовятся к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов.

Разминка состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом.

Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения. Во время разминки мышцы разогреваются, а, следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования.

В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний.

Разминка оказывает большое влияние на психику: помогает устранить избыточное волнение перед встречей, особенно в первые ее минуты; регулирует предстартовое и стартовое состояния, особенно если вы устроили соревнование. Начинать лучше с ходьбы или легкого бега, затем сделать несколько упражнений для малых мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных. Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем — нижней.

Разминочный комплекс. упражнений.

Упражнения в беге (рис. 1)

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3–5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременным правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами ("лезгинка"): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то - сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения (рис. 2)

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди.

10. Прыжки на обеих ногах через скамейку.

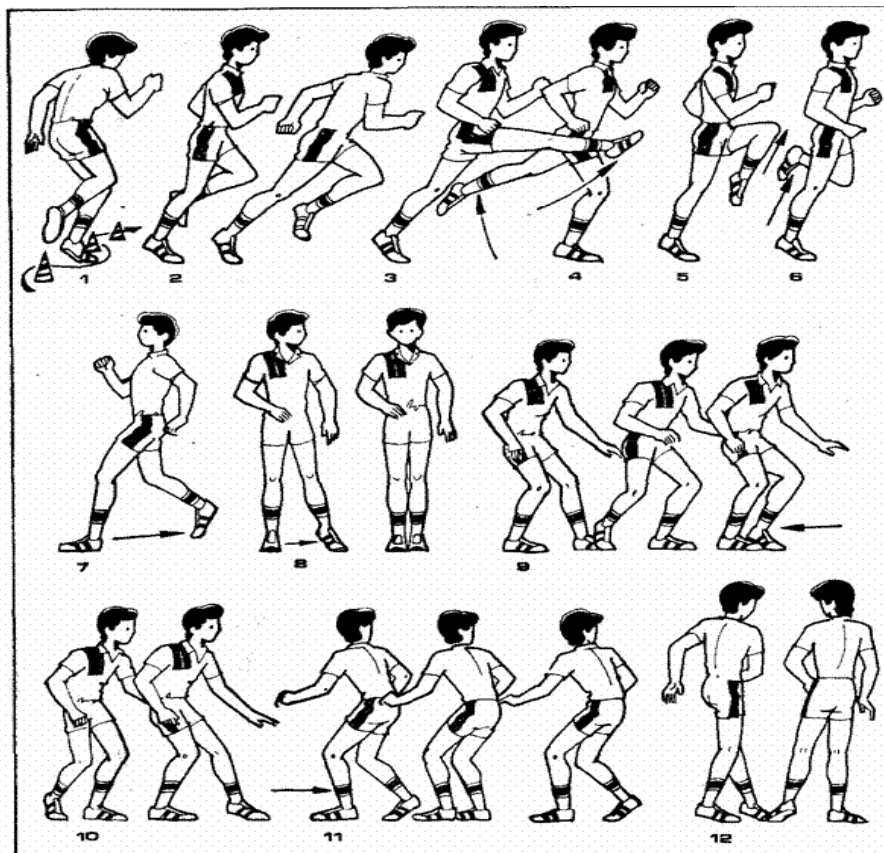


Рис. 1. Беговые упражнения

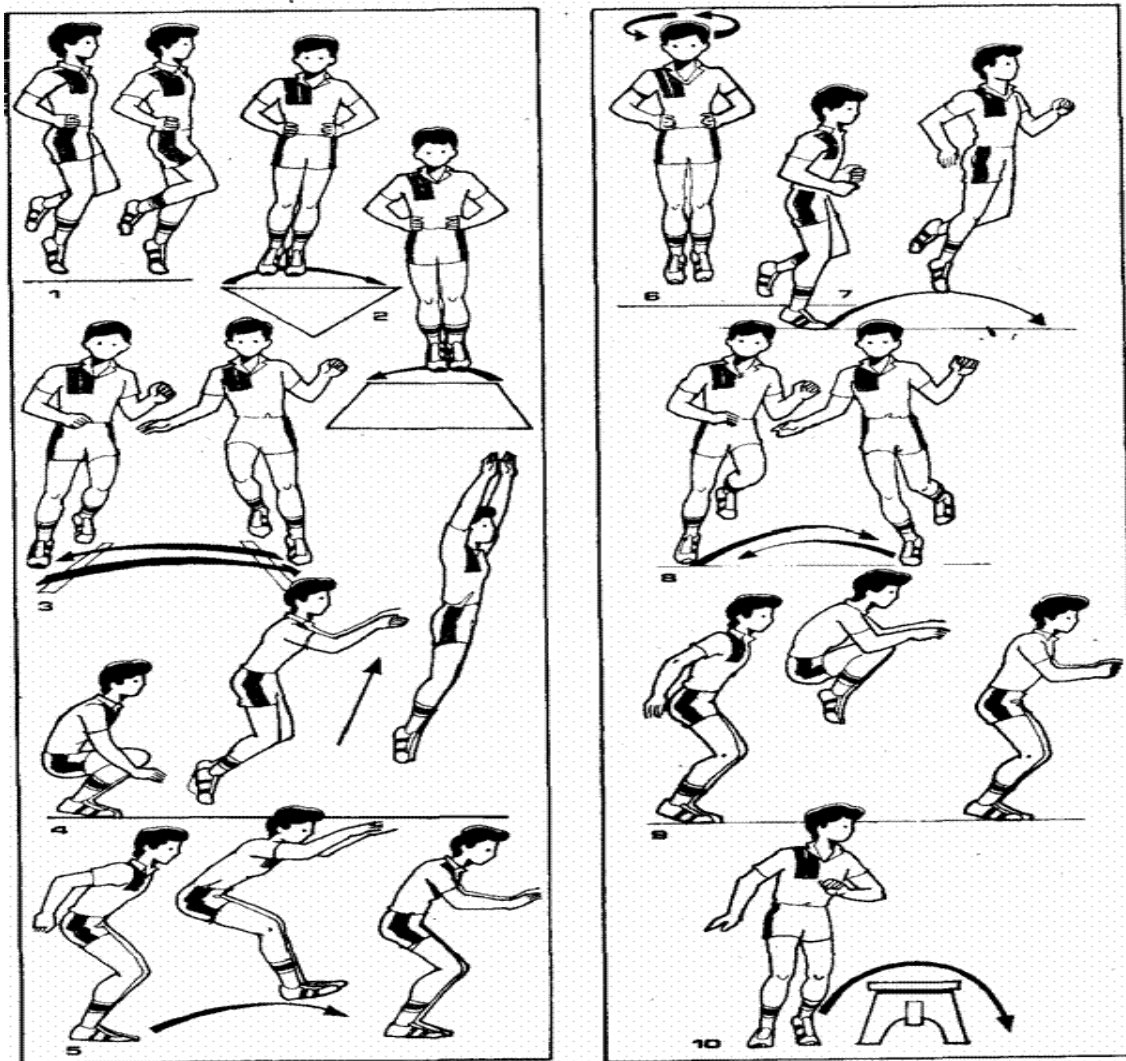


Рис. 2. Прыжковые упражнения

Упражнения для мышц рук (рис.3)

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

- 3.Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
- 4.Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
- 5.Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
- 6.Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую стороны, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
- 7.Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
- 8.Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
- 9.Сцепить кисти в "замок" — разминание.
- 10.Правая рука вверх, левая вниз — рывки руками назад.
- 11.Правая рука вверх, левая вниз — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
- 12.Стоя лицом к стене отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
- 13.Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
- 14.Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

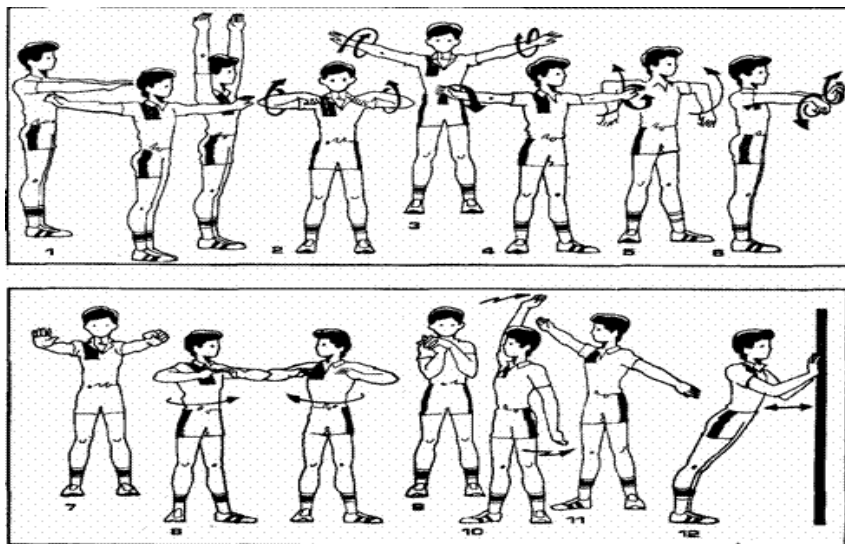


Рис. 3 Упражнения для мышц рук

Упражнения для мышц туловища (рис.4)

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение 8, но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение 9, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука сверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
 12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
 13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
 14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
 15. То же, но руки за головой.
 16. То же, но руки сверху.
 17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
 18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.
 19. Ноги на ширине плеч, одна рука сверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
 20. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
 21. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
 22. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
 23. То же, но руки за головой.
 24. То же, но руки сверху.
 25. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
 26. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

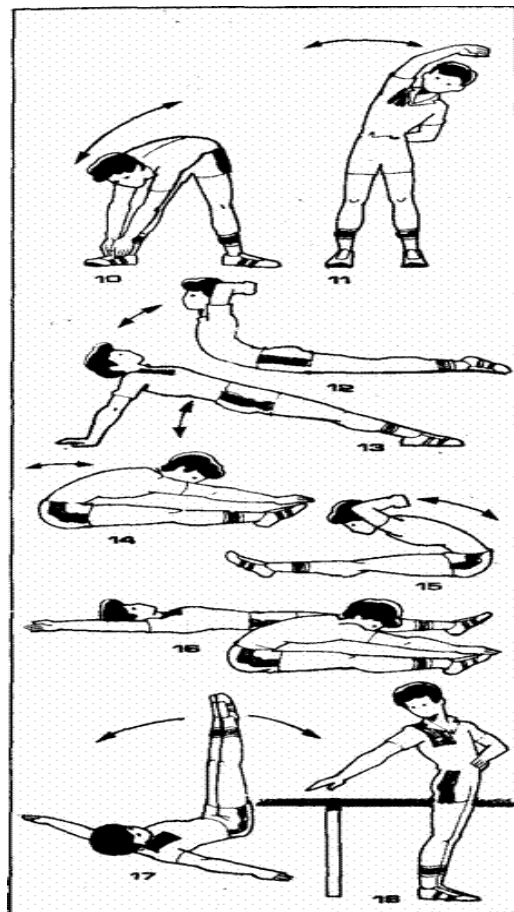


Рис.4. Упражнения для мышц туловища

Упражнения для мышц ног (рис. 5)

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же выпад левой ногой.

3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60–80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

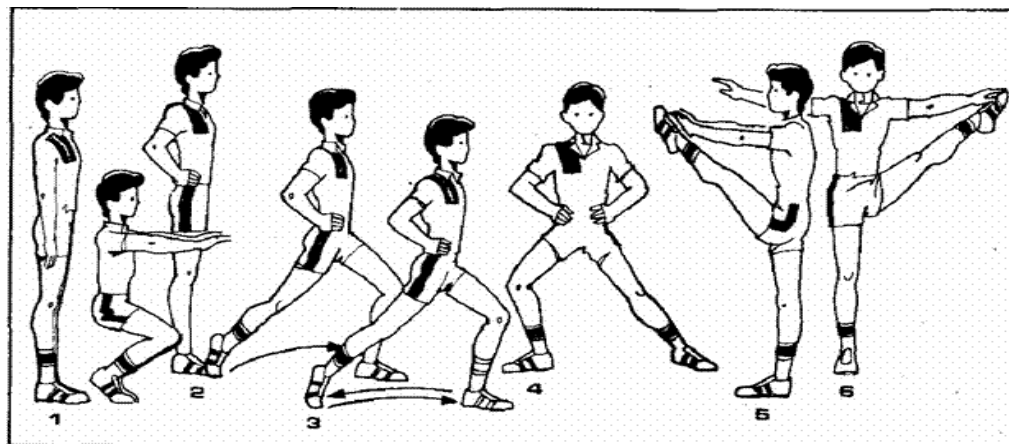


Рис. 5. Упражнения для мышц ног

Разминочный комплекс упражнений в движении

1. Ходьба.
2. Равномерный бег.
3. В ходьбе — круговые вращения прямых рук в плечевых суставах вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.
4. То же с подскоками.
5. В ходьбе — рывки прямыми руками назад: правая рука вверху, левая — внизу, на каждый шаг смена положения рук.
6. На два шага — рывки руками перед грудью, на третий — руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.
7. Руки в стороны — вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, вокруг ее вертикальной оси.
8. В ходьбе — на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.
9. Руки на поясе, в ходьбе — на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку — вверх.
10. Поочередные широкие выпады правой и левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой — несколько пружинистых покачиваний.
11. Руки впереди — на каждый шаг поочередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.
12. Ходьба в полуприседе или глубоком приседе (гусиный шаг).
13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.
14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.
15. Важной составной частью разминки является выполнение имитационных упражнений.

Упражнения на развитие гибкости (рис.6)

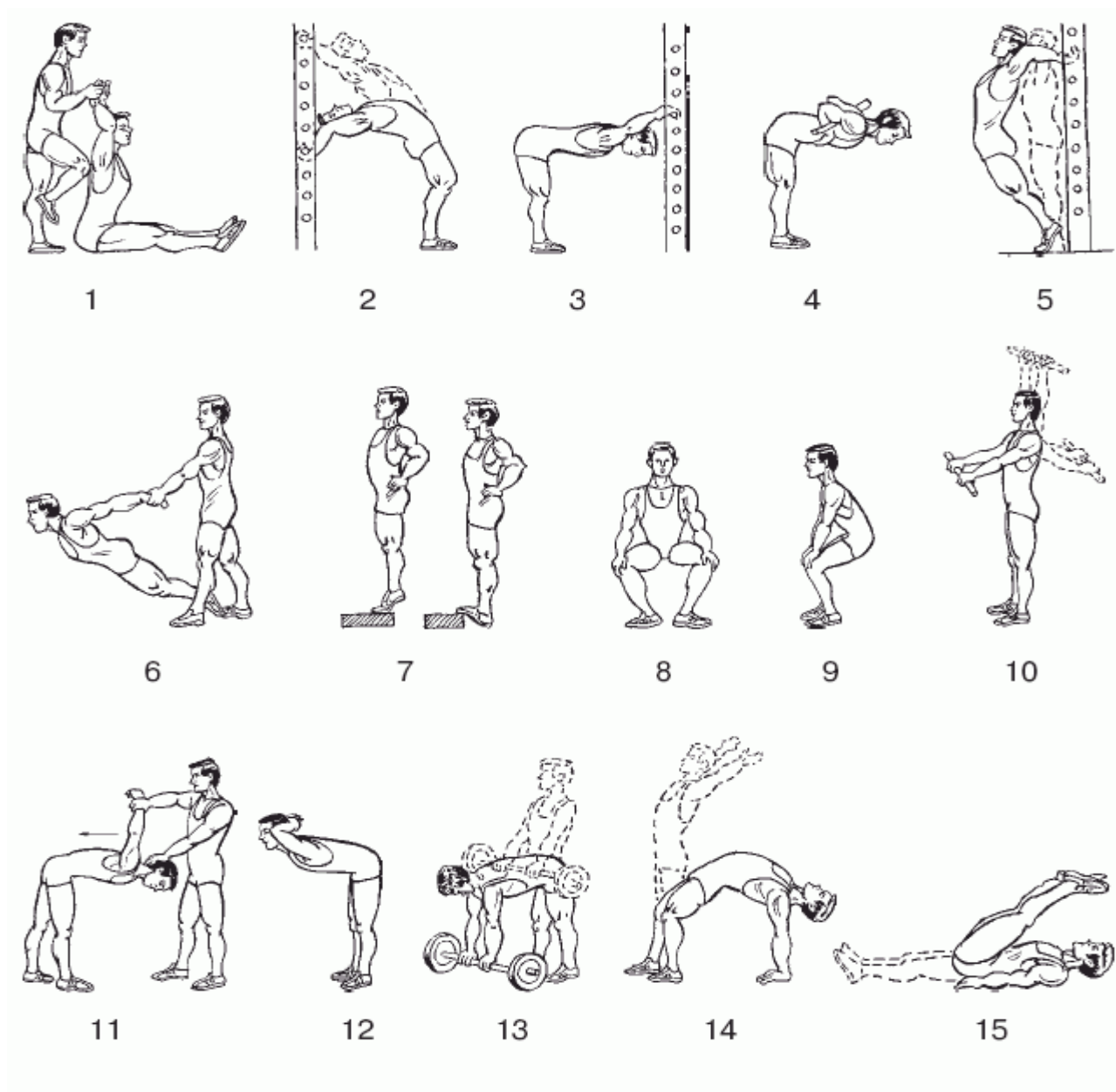


Рис .6

Подвижные игры, эстафеты

"Займи место" В разных местах зала раскладываются дощечки или кружочки, на 2-3 меньше, чем играющих. Воспитанники в центре зала выполняют какие-либо задания в кругу. По сигналу педагога они разбегаются и стараются занять свободное место на фанерке или кружочке, оставшийся без места-выбывает. Количество дощечек убирают на 1-2, игра продолжается. Выигрывают оставшиеся последними 3-5 играющих по условию игры.

"Кто раньше" Дети выстраиваются в шеренгу по одному на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки раскладываются дощечки по числу играющих. По сигналу игроки бегут на противоположную сторону, стараясь быстрее встать на свободную дощечку. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

«Вышибалы» Инвентарь: мяч. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: командная. Развивает: тактические навыки, общефизический эффект. Чем больше игроков, тем увлекательнее эта игра. Играющие делятся на "вышибаемых" и "вышибающих". Вышибающие встают с двух сторон, а вышибаемые располагаются между ними. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, отходит в сторонку. Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч. Если выбиты несколько человек, то игрок поймавший мяч, сам выбирает из них того, кому следует вернуться в игру. Когда в команде "вышибаемых" остается один игрок, то он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет. В случае удачи вся его команда возвращается в игру, в противном случае команды меняются местами.

«Передай мяч» Дополнительно: мячи У капитанов в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются второму игроку над головой, третьему игроку между ног и т.д. . Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее. От последнего игрока мяч передается капитану прокатыванием мяча между ног у всех игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч капитану.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:

«Зоркий глаз». Дети стоят на метках. В руке учителя - яркий мяч. Учитель водит мяч вправо - влево, вперед – назад, вверх-вниз.

- а) дети следят только глазами.
- б) глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками).
- в) глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг).
- г) глаза + руки + ноги.

д) противоход - мяч двигается в одну сторону – руки в другую.

Вариант: руки + ноги. Ошибся – штрафное очко

«Зеркальце». У каждого ребенка в руках мяч. У учителя так же в руках мяч. Учитель передает мяч из руки в руку, рисует различные траектории мячом – круг, квадрат, треугольник, диагональ и т.д., дети – повторяют, как в зеркале.

«Прыгуны». Учитель бросает мяч:

а) об пол - дети прыгают вместе с мячом

(при выполнении задания необходимо менять ритм: чеканить высоко, потом низко и т.д.);

б) об пол – хлопают, когда мяч касается пола;

в) верх – дети приседают;

«Лягушка». Учитель стоит сбоку перед строем детей, кидает мяч параллельно шеренге, что бы он много раз отпрыгивал (скакал как лягушка). Каждый раз, когда мяч касается земли, дети выполняют заданное движение: хлопают, касаются одной ногой пола, поднимают руку вверх и т.д. Вначале мячи выбрасываются высоко и медленно, чтобы отскок был реже, затем быстрее и ниже.

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и

навыков ловли.

«Поймай мяч». Дети стоят по периметру площадки. Учитель по очереди бросает мяч каждому ребенку Дети ловят мяч в конусы и складывают в обручи. Конус держат двумя руками (одной рукой - правой, левой). В конце производится подсчет мячей в обруче.

« Куча мала» Дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу.

а) у учителя в корзине разнообразные мячи (большие, малые, теннисные, массажные и т.д.), игрушки, мягкие модули и т.д. По сигналу учитель бросает предметы крайнему игроку то одной, то другой команды. Дети передают мяч по шеренге, последний складывает их в обруч. Побеждает команда, которая первой сложила мячи в обруч. меняем крайних игроков. По хлопку учителя дети берут по одному предмету из обруча и передают по шеренге обратно. Последний игрок кладет мяч в корзину учителя. Побеждает команда, которая первой отдала свои мячи.

в) меняем команды местами.

«Мяч соседу». Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий находится за кругом. Игроки могут передавать мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Задача ведущего – коснуться мяча. Если осалил мяч рукой – меняется местами с игроком, у которого был мяч.

«Горячая картошка». Дети стоят перед учителем двумя полукругами на расстоянии 1,5 м. За каждым игроком из первого полукруга – игрок из второго ряда. Учитель кидает мяч то одному, то другому игроку из первого полукруга. Дети как можно быстрее ловят и возвращают мяч обратно. Если игрок пропустил мяч, он меняется с игроком, стоящим за ним. По команде «Картошка», дети из двух полукругов меняются местами. По мере развития навыков на место учителя можно поставить одного ребенка («учитель»), который хорошо ловит и кидает мяч.

Игры и упражнения для развития контроля мяча на ракетке.

«Курочки». Дети перемещаются, удерживая на ракетке 1, 2,3,4 мяча. Мячи не ронять. Когда навык станет устойчивым, в игре появляется «лисичка» (учитель или помощник) - она бежит и пытается забрать мяч с ракеток у «курочек».

3. **«Гонки с мячами».** Дети делятся на две команды. На команду - один мяч.

Расположение команд - на противоположных углах площадки как для круговых эстафет. Каждый должен пробежать круг вокруг площадки с мячом на ракетке. При потере мяч необходимо вернуться на то же место и продолжить бег. Мяч от игрока к игроку передается руками. Побеждает команда, закончившая задание первой.

«Сэндвич». У каждого мяч и ракетка. Разделить детей на команды по 4-5 игроков. Первый игрок кладет мяч на середину ракетки, второй накрывает мяч своей ракеткой и кладет свой мяч сверху. Следующий игрок так же накрывает мяч ракеткой и т.д. Получается пирамида – ракетка-мяч. Задача каждой команды – пройти 4-5 м и не потерять ни одного мяча.

«Круг». Дети стоят в круге. На всех один мяч. Задача – подбивать мяч на ракетке. Учитель подкидывает мяч и подбивает его на ракетке один раз, чтобы мяч отскочил в центр круга. Потом мяч подбивает следующий ребенок, стараясь, чтобы мяч отскочил в центр

круга и т.д. Все дети по очереди отбивают мяч, вначале стоя на месте, затем перемещаясь по кругу приставным шагом.

Игры и упражнения для освоения навыков игры.

«Перекаты». Группа детей располагается на метках. Дети стоят боком, ракетка - в точке контакта с мячом. Для удара справа - левая нога впереди, для удара слева – правая. Перенос веса тела вперед-назад. Учитель с «удочкой» – каждый ребенок выполняет перекат и касается мяча ракеткой впереди себя. В этом упражнении замах и проводка не выполняются!

«Карусель». Дети с ракетками располагаются в кругах по 4-5 человек. На каждый круг – один теннисный мяч. Ракетка держится ладонью вверх, подбивание мяча вертикально вверх. По очереди игроки начинают подбивать мяч вверх на ракетке, чтобы мяч отскочил точно в центр круга. Какая команда ни разу не потеряла мяч за один круг – получает очко.

Игры, которые помогут в физической и технической подготовке к игре.

«Прыгающая обезьянка». Низко присядь и прыгай, подгибая под себя ноги, наподобие маленькой веселой обезьянки.

«Марионетка». Приходилось ли тебе видеть марионетку, которую дергают за веревочки? Присядь на кончиках пальцев, резко подскочи вверх, выбрасывая руки и ноги в стороны, и опять присядь. Это тяжелое упражнение — сможешь ли ты двигаться, как марионетка?

«Прыжки с мячом». Зажми мяч между ступнями и выполняй прыжки, опираясь на внешнюю сторону ступней. Старайся не уронить мяч, но если он все-таки упадет, лови его ногами, а руками не дотрагивайся.

«Воробушек». Знаешь, как передвигается воробушек? Он не ходит так, как мы, а прыгает сразу на обеих лапках. Попробуй и ты, разведя руки в стороны, так попрыгать.

«Бедный воробушек». Воробушек сломал ножку. Теперь он может прыгать только на одной. Представь себе, как ему трудно. Попробуй и ты попрыгать на одной ноге. Вторую ногу согни и крепко придержи рукой.

Игры на точность, глазомер, формирование технических навыков.

«В цель». Игра на точность ударов, отрабатываемую на различных небольших мишенях, которые могут быть нарисованы на стене, столе, асфальте.

«Сила есть!». Проверь силу своих ударов, играя у стены. Оценка силы — по величине отскока

мяча.

«Бадминтон». Играй с кем-нибудь в паре мячом не на столе, а в воздухе.

«Карусель». Эту игру проводят, когда игроков больше, чем можно разместить у стола. «Карусель» — хорошая разминка перед тренировкой. Вначале должно быть равное количество игроков по обе стороны стола. Тот, кто находится с правой стороны стола, отбивает мяч и бежит на другую сторону (против часовой стрелки), и т. д. Подачу выполняют с той половины стола, за которой остается меньшее количество игроков. Допустивший 1 ошибку (или 2, 3 ошибки — как сами договоритесь заранее) из игры выбывает. Оставшиеся в конце игры двое решают спор, кто станет победителем — чемпионом «карусели».

«Мельница». Здесь соревнуются 2 команды. Сделавший удар игрок не бежит на другую половину стола, а занимает место в конце очереди со своей стороны.

«Все против одного». Стоящие в очереди игроки отражают мяч поочередно. Победитель играет партию с тем, кто боролся один со всеми.

«Порази цель». На стол кладется какой-нибудь предмет, например коробок спичек, теннисный мяч и т. д. Его надо сбить. Удары наносятся игроками поочередно. Побеждает тот, кто попадает в цель. (Возможно, целиться в такие мелкие предметы, как, например, пятикопеечная монета, и не стоит, хотя... японские мастера прекрасно выполняют удары, попадая мячом с одного стула на другой.)

Приложение 5

Правила игры в настольный теннис

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра). Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры.

В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат. В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая "над или вокруг" комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча.

В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа "полуплощадки" подачи на своей стороне в правую "полуплощадку" на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным. Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым. Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

Приложение 6

Тесты

№1

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В.2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

№2

Длина теннисного стола составляет?

- 2,74 метра;
- 2,64 метра;
- 2, 52 метра.

Участнику запрещено?

- затягивать преднамеренно игру;

- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за объяснениями;
- получить советы в перерывах между партиями.

Масса мяча для настольного тенниса равна?

- 2,5 гр.;
- 3.0 гр.;
- 2,7 гр.

Как называется розыгрыш, результат которого не зачитан?

- спорный мяч;
- переигровка;
- фол.

Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- 2 очка;
- 5 очков;
- 4 очка.

Что не запрещено участнику соревнований?

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- затягивать преднамеренно игру;
- всё вышеперечисленное запрещено.

При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку , перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

- да;
- нет;
- на усмотрение судьи.

До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- до 21;
- до 11;
- до 25.

Соревнования по настольному теннису бывают?

- личные; командные;
- лично - командные;
- командно - личные.

Какова продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продления?

- 2 мин. ;
- 3 мин. ;
- ограничений нет.

На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- не менее 10 см.;
- не менее 16 см;
- не менее 26 см.