

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГРЯЗИНСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №5
от «25» января 2017 г.

Утверждаю:
Директор ГОБПОУ «Грязинский
технический колледж»
_____ А.В. Уколов
Приказ №29 от «27» января 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Вид деятельности: подготовка по
отдельным видам спорта

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Трубицын Александр Юрьевич,
преподаватель-организатор ОБЖ

2017 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия	6
3. Формы аттестации	6
4. Учебный план	6
5. Календарный учебный график	7
6. Рабочие программы	8
7. Оценочные материалы.....	13
8. Методические материалы.....	15
9. Литература	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» реализуется 1 год, 164 учебных часа. Содержание данной программы имеет развивающую направленность и включает различные компоненты.

Новизна программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы. Занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы.

Цель: Приобщение обучающихся к осмысленному отношению к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;
- формирование лидерских качеств личности;
- умение взаимодействовать в команде;
- способствовать расширению кругозора обучающихся;
- снятие умственной усталости;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, стремление к физическому совершенствованию, готовности к созидательному труду и защите Отечества.
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Планируемые результаты:

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Степень сформированности навыков, знаний и умений в результате обучения проверяется по нескольким основным показателям:

- поступки в ситуации самостоятельного выбора, когда обучающийся действует и принимает решения согласно или вопреки известной ему норме;
- устойчивость поступков поведения и навыков игровой деятельности в различных ситуациях при условии внешнего контроля и без него, в знакомой или новой для учащегося ситуации.

При освоении данной программы обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

Через 50 учебных часов

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и слета, катать мячи руками и ракеткой по различным

- направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
 - выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
 1. технику исполнения,
 2. удержание мяча в игре;
 - перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа-слева;
 - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
 - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
 - активно сотрудничать с другими обучающимися на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Через 100 учебных часов

- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа - слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад;
- понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки,
- активно взаимодействовать с другими обучающимися в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

Через год

- расширить вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений;
- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим обучающимся в группе.

2. Организационно-педагогические условия

Возраст обучающихся: 15-20 лет.

Максимальное число обучающихся в группе – 10 человек.

Срок реализации: 1 год (164 ч.).

Формы занятий:

- беседа;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- самостоятельная работа;
- соревнования.

Режим занятий – 4 часа в неделю.

Реализация данной программы должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю (педагогическое по физкультуре и спорту). Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

3. Формы аттестации

- тестирование по вопросам теоретической подготовки;
- сдача нормативов технической подготовленности;

4. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	82
2	Настольный теннис	82
	ИТОГО	164

5. Календарный учебный график

сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				ИТОГО							
1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31			7	14	21			
7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27					
Порядковые номера недель учебного года																																											неделя	часов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43					
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41	164

Обозначения:

4

Теоретическое
обучение

А

Промежуточная
аттестация

К

Каникулы

6. Рабочие программы

Учебный модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности.	2
2	Подвижные игры на развитие координации	20
3	Подвижные игры на развитие скорости	20
4	Подвижные игры на развитие выносливости	20
5	Эстафеты с элементами спортивных игр	20

Содержание программы

Правила техники безопасности.

Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры на развитие координации.

Игровые упражнения с метанием мяча «Салки спиной к щиту», «Брось - поймай» «Не дай мяч водящему». Игровые упражнения с передачей предметов. «Мяч соседу», «Передал - садись».

Подвижные игры на развитие скорости

Подвижные игры с применением бега в различном темпе. Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом. Подвижные игры «Капитаны», «Пятнашки в тройках», «Слушай сигнал»

Подвижные игры на развитие выносливости

Игровые упражнения на развитие основных физических качеств с предметами и без предметов. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры по выбору обучающихся.

Эстафеты с элементами спортивных игр

Соревнования на точность броска мяча в корзину. Эстафеты по кругу. Эстафеты комбинированная.

Спортивное оборудование

- коврики массажные
- тренажер для развития силы
- маты гимнастические

Учебный модуль «Настольный теннис»

Учебно-тематический план

Раздел 1. Теоретическая подготовка	4
<i>Тема 1.1</i> Физическая культура и спорт в России.	4
Раздел 2 Общая физическая подготовка	6
<i>Тема 2.1</i> Общая физическая подготовка	6

Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6
<i>Тема 3.1</i> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести Упражнения для развития игровой ловкости	6
Раздел 4. Техническая подготовка	32
<i>Тема 4.1</i> Исходные положения (стойки). Способы передвижений	32
Раздел 5. Тактическая подготовка	10
<i>Тема 5.1</i> Техника нападения	4
<i>Тема 5.2</i> Техника защиты	6
Раздел 6. Игровая подготовка	24
<i>Тема 6.1</i> Выполнение игровых упражнений	18
<i>Тема 6.2</i> Эстафеты с элементами настольного тенниса	2
<i>Тема 6.3</i> Специальные упражнения техники настольного тенниса	4

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся;
- режим дня спортсмена;
- история развития настольного тенниса в России и терминология игры.

Уметь:

- составлять режим дня, закалять свой организм, правильно питаться;
- составлять спортивную траекторию;
- соблюдать технику безопасности на занятиях

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание:

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Внеаудиторная работа: Создание своей спортивной траектории.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Содержание:

- Практическое занятие 3.* Освоение комплексом строевых упражнений
- Практическое занятие 4.* Освоение комплекса упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Практическое занятие 5.* Овладение комплексом упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Практическое занятие 6.* Овладение комплексом упражнений для шеи и туловища
- Практическое занятие 7.* Освоение комплекса упражнений для всех групп мышц
- Практическое занятие 8.* Освоение комплекса упражнений для развития силы
- Практическое занятие 9.* Освоение комплекса упражнений для развития быстроты
- Практическое занятие 10.* Освоение комплекса упражнений для развития гибкости
- Практическое занятие 11.* Освоение комплекса упражнений для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий»
- Практическое занятие 12.* Овладение комплексом упражнений для развития общей выносливости
- Внеаудиторная самостоятельная работа:* Составить комплекс разминки для тренировки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Упражнения для развития игровой ловкости

Содержание:

- Практическое занятие 13.* Отработка техники упражнений для развития быстроты движения и прыгучести
- Практическое занятие 14.* Отработка техники упражнений для развития игровой ловкости и упражнений для развития специальной выносливости
- Практическое занятие 15.* Отработка техники упражнений для развития скоростно-силовых качеств
- Практическое занятие 16.* Отработка техники упражнений с отягощениями

Раздел 4. Техническая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

Тема 4.1 Исходные положения (стойки). Способы передвижений

Содержание:

Практическое занятие 17. Нарботка практики использования основных технических приемов: Исходные положения – стойки (правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя)

Практическое занятие 18. Приобретение практики использования способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)

*Практическое занятие 19.*Отработка техники способов держания ракетки (вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»)

Практическое занятие 20. Приобретение практики подач (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом)

Практическое занятие 21. Овладение техническими приемами нижнего вращения (срезка, подрезка)

Практическое занятие 22. Овладение техническими приемами без вращения мяча (толчок, откидка, подставка)

*Практическое занятие 23.*Овладение техническими приемами с верхним вращением (накат, топс-удар)

Раздел 5.Тактическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Тема 5.1 Техника нападения.

Содержание:

Практическое занятие 24. Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки).

Практическое занятие 25. Освоение техники подачи, подброса мяча, прием подач, распознавания подач соперника.

Практическое занятие 26. Приобретение практических навыков игры в нападении. Накат слева, справа.

Тема 5.2 Техника защиты.

Содержание:

Практическое занятие 27. Выработка практических навыков игры в сочетании способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Раздел 6. Игровая подготовка

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Тема 6.1 Выполнение игровых упражнений

Содержание:

Практическое занятие 28. Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки.

Практическое занятие 29. Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Практическое занятие 30. Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Практическое занятие 31. Овладение и совершенствование практики атакующих ударов справа направо.

Практическое занятие 32. Овладение и совершенствование практики атакующих ударов слева налево.

Практическое занятие 33. Овладение и совершенствование практики атакующих ударов справа налево.

Практическое занятие 34. Овладение и совершенствование практики атакующих ударов слева направо.

Практическое занятие 35. Приобретение практики использования игры толчком.

Практическое занятие 36. Отработка техники подачи.

Тема 6.2.Эстафеты с элементами настольного тенниса:

Содержание:

Практическое занятие 37. Создание индивидуальной программы тренировок по развитию и поддержанию скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости

Практическое занятие 38. Освоение метода игровых спаррингов (1 x 1, 1 x 2, 2 x 2)

Тема 6.3 Специальные упражнения техники настольного тенниса

Практическое занятие 39. Освоение приемов игры накатами по диагонали и линии, подачи накатом.

Практическое занятие 40. Освоение приемов игры подрезками, подачи подрезками

Практическое занятие 41. Освоение приемов игры топ-спинами и боковыми вращениями.

Спортивное оборудование

- столы для настольного тенниса
- ракетки

- мячи
- сетки
- секундомер
- табло перекидное
- набивные мячи весом 1-3 кг
- скакалки гимнастические

7. Оценочные материалы

Тестирование:

1) До скольких очков обычно играет партия в настольном теннисе?

- Пока не надоеет
- До 21
- До 13
- До 11
- До 7

2) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- Чем больше, тем лучше
- Один
- Двое
- Трое
- Четверо

3) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

- 38 мм
- 40 мм
- 44 мм
- Правилами это не регулируется

4) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- Не менее 10 см
- Не менее 16 см
- Не менее 26 см
- Можно не подбрасывать

5) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- Объявить минутный перерыв для устранения помехи
- Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
- Поднять руку вверх, тем самым остановив игру
- Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
- Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

6) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?

- Да
- Нет

7) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- 1 минута
- 2 минуты
- 3 минуты
- 5 минут
- ограничений нет

8) Каковы размеры стола для настольного тенниса?

- Длина 1,525 м и ширина 2,74 м

- Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
- Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
- Правилами это не регулируется

9) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?

- Во время игры и в перерывах между розыгрышами
- После игры
- В перерывах между партиями
- Всегда имеет такое право

10) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?

- Правилами это не регулируется
- 16 см
- 15 см
- 15,25 см

11) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

- Должен сделать вид, что ничего не слышал
- Должен сделать устное внушение этому игроку
- Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
- Должен показать игроку желтую карточку

12) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?

- 2 минуты
- 3 минуты
- 5 минут
- 10 минут

13) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

- Играть в полную силу
- Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
- Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
- Благодарить зрителей по окончании встречи

14) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

- 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
- 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
- Все трое участников заняли 1 место

15) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- Красного
- Зелёного
- Белого
- Жёлтого

16) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

- 75 см
- 76 см
- 77 см
- 78 см
- Правилами это не регулируется

17) Каков порядок матчей в командных соревнованиях на большинство из 7 встреч?

- 1) А — Х 2) В — Y 3) С — Z 4) пара 5) А — Y 6) В — X 7) А — Z
- 1) А — X 2) В — Y 3) С — Z 4) В — X 5) А — Z 6) С — Y 7) В — Z
- 1) А — Y 2) В — X 3) С — Z 4) пара 5) А — X 6) С — Y 7) В — Z

18) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

- Только чёрного, красного, зелёного или синего
- Любого

- Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
- Чёрного и ярко-красного
- Правилами это не регулируется

19) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?

- Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
- Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
- В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это
- Если в партии разыграно 18 или более очков

20) Кого относят к возрастной категории 'кадеты' ('кадетки') по классификации ITTF?

- Юношей и девушек не старше 18 лет
- Юношей и девушек не старше 15 лет
- Мальчиков и девочек не старше 12 лет
- Юношей и девушек от 14 до 16 лет

Нормативы технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	хорошо удовлетворительно
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более 20-29	хорошо удовлетворительно
5	Игра накатами слева по диагонали	30 и более 20-29	хорошо удовлетворительно
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более 15-19	хорошо удовлетворительно
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более 15-19	хорошо удовлетворительно
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее 6-8	хорошо удовлетворительно
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее 9-12	хорошо удовлетворительно
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	хорошо удовлетворительно
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	хорошо удовлетворительно

8. Методические материалы

- пособия печатные
- учебные видеокорсы по физической культуре
- видеозаписи

9. Литература

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура обучающихся специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123>

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
3. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
4. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры
6. <http://tpfk.infosport.ru> –Теория и практика физической культуры Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
7. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»