

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам №11
г. Балашова».

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08 2024 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Настольный теннис»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Махтумова Александра Геннадьевна
педагог дополнительного
образования

г. Балашов
2024

Пояснительная записка.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательного учреждения для детей с ОВЗ, способствует дополнительному образованию.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Уровень освоения: ознакомительный.

Программа разработана в соответствии с документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в новой редакции Федеральный закон от 27 декабря 2019 г. N 478-ФЗ).
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Настольный Теннис» заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, 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, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель и задачи программы

Цель: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ.

Задачи программы

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие.

Развить:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентироваться.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Адресат программы: Программа предназначена для мальчиков и девочек не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне. Наполняемость в группе от 10 человек.

Объем и срок реализации программы:

Срок обучения по программе 1 год.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательного учреждения.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

Особенности организации образовательного процесса: для детей с ОВЗ продолжительность занятия 40 минут. Занятия проводятся два раза в неделю. Место проведения занятий – спортивный зал.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Планируемые результаты программы «Настольный Теннис»

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами Настольного Тенниса, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевых: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

· *Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

· *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
 - демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
 - выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
 - выполнять технические и тактические упражнения;
 - играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
 - соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
 - участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
 - проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
 - формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
 - проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины
- *Коррекционно - развивающие.*

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на коррекцию и развитие интеллектуальных способностей обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

Учебно – тематический план.

распределение часов обучения по разделам программы на 34 учебных недель (2 часа в неделю)

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1	Введение	4	беседа
2	Теоретическая подготовка	4	беседа
3	Общая физическая подготовка	12	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	15	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	18	диагностика
6	Соревновательная подготовка	7	соревнования
7	Контрольные занятия	7	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	беседа
	Итого:	68	

Оценочные и методические материалы

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

Сроки проведения промежуточной аттестации: – после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения – в мае текущего учебного года. В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

Методические материалы

Использование современных образовательных технологий.

Использование *информационно-коммуникационных технологий* и мультимедийных средств позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, повысить мотивацию к занятиям вокалом, создают дополнительные условия для формирования и развития коммуникативных умений обучающихся. Использование данной технологии помогает осуществить переход от репродуктивных форм к самостоятельным, творческим видам работы.

Использование игровых технологий. Упражнения игрового характера обогащают обучающихся новыми впечатлениями, выполняют развивающую функцию, снимают утомляемость. Они могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения. Использование *дистанционных образовательных технологий* при реализации программы.

При необходимости определённые темы можно изучать, используя дистанционные образовательные технологии. Дети совместно с родителями или самостоятельно выполняют задания в домашних условиях. Результаты выполнения задания проверяются педагогом.

Методы обучения используемые в процессе организации занятия: словесный, наглядный, практический.

Организация занятий по настольному теннису:

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - один академический час.

Примерное распределение времени на занятие (1 час).

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	5 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	20 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	5 мин

Календарно-тематическое планирование

Количество часов по плану 68, по факту

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов	Дата	Коррек- тировка	Место проведения
1 2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиенические сведения	2			Спортивный зал
3 4	Вводное занятие, Правила игры и содержание инвентаря, Диагностика	2			Спортивный зал
5 6	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	2			Спортивный зал
7 8	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	2			Спортивный зал
9 10	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	2			Спортивный зал
11 12	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2			Спортивный зал

12 13	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	2			Спортивный зал
14 15	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	2			Спортивный зал
16 17	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	2			Спортивный зал
18 19	Атакующие удары по диагонали.	2			Спортивный зал
20 21	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.	2			Спортивный зал
22 23	Прыжковые упражнения	2			Спортивный зал
24 25	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2			Спортивный зал
26 27	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2			Спортивный зал
28 29	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки	2			Спортивный зал
30 31	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2			Спортивный зал
32 33	Удары ракеткой слева «накат»	2			Спортивный зал
34 35	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	2			Спортивный зал
36 37	Удары ракеткой слева «подрезка»	2			Спортивный зал
38 39	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Промежуточный мониторинг	2			Спортивный зал
40 41	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	2			Спортивный зал
42 43	Подача мяча «маятник»	2			Спортивный зал
44 45	Подача мяча «челнок»	2			Спортивный зал
46 47	Подача мяча «веер»	2			Спортивный зал

48 49	Подача мяча «бумеранг»	2			Спортивный зал
50 51	Поддачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка	2			Спортивный зал
52 53	Поддачи, подготавливающие атаку	2			Спортивный зал
54 55	Защитные поддачи, не позволяющие противнику атаковать	2			Спортивный зал
56 57	Удары атакующие, защитные	2			Спортивный зал
58 59	Удар «топ-спин» - сверхкручёный удар.	2			Спортивный зал
60	Прием подач атакующим ударом	1			Спортивный зал
61	Удары атакующие, защитные	1			Спортивный зал
62	Прием подач подготовительным ударом	1			Спортивный зал
63	Прием подач защитным ударом	1			Спортивный зал
64	Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1			Спортивный зал
65	Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1			Спортивный зал
66	Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1			Спортивный зал
67	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1			Спортивный зал
68	Диагностика Подведение итогов	1			Спортивный зал
ИТОГО		68ч			

Литература для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
3. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. 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.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
6. Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
7. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
8. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
9. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
10. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
12. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990.
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002
14. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
15. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
16. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе> 2003.
17. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989
18. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. - Москва, 1990.
19. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2005.

Литература для обучающихся и родителей

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010
5. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л. Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2005.

