



Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской республики «Шарканская школа-интернат»

Принято Протокол заседания педагогического совета от 30 августа 2023 г. №1	Согласовано Заместитель директора по ВР  Галиева М.А. от 31 августа 2023г.	Утверждаю Директор ГКОУ УР «Шарканская школа – интернат»  Караваяев А.Г. приказ №178 от 31 августа 2023 г.
--	---	--

**Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Настольный теннис»

срок реализации программы: 1 год

возраст обучающихся – 9-16 лет

Количество часов в год -72

В неделю -2

Составитель:

педагог дополнительного
образования: Стрелков П.А.

Шаркан, 2023

Пояснительная записка.

При разработке программы за основу принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В.Барчукова 2004 года. В программе представлены цели и задачи работы объединения, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Данная программа предусматривает обучение игры в настольный теннис для детей с ограниченными возможностями здоровья, а именно учащихся с нарушением интеллекта

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Данная адаптированная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся

мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 учащихся 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.

Отличительной особенностью данной программы является решение проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Уровень сложности

Программа имеет стартовый (1 год обучения) уровень сложности.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся ГКОУ УР «Шарканская школа-интернат» возрастом от 9 до 16 лет.

Количество обучающихся в группе до 12 человек.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за год составляет 72 часа.

Форма организации обучения: очная.

Формы учебной деятельности: программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, турнирные поединки, обязательное участие в спортивных соревнованиях.

Формы организации текущей работы: групповые занятия с индивидуальным подходом.

Сроки освоения программы

Срок освоения программы 1 год. Рассчитана на 36 учебных недель.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. За год – 72 часа.

Цель и задачи программы.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Учебно-тематический план.

№	Разделы, темы.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	
1.1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная		1	-	Фронтальный опрос

	одежда занимающихся				
1.2	Развитие настольного тенниса в России.		1	-	Фронтальный опрос
1.3	Оборудование и инвентарь		1	-	Фронтальный опрос
1.4	Правила игры и соревнований в настольном теннисе Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка;		1	-	Фронтальный опрос
2.	Практическая подготовка				
	Общая физическая подготовка	12		12	
2.1	Упражнения на развитие гибкости			6	Учёт посещаемости. Текущий контроль на занятиях
2.2	Упражнения на развитие равновесия			4	Учёт посещаемости. Текущий контроль на занятиях
2.3	Подвижные игры, эстафеты			2	Учёт посещаемости. Текущий контроль на занятиях
2.4	Специальная физическая подготовка	18		18	Учёт посещаемости. Текущий контроль на

					занятиях
2.5	Упражнения на развитие скорости			10	Учёт посещаемости. Текущий контроль на занятиях
2.6	Упражнения на развитие координационных способностей			8	Текущий контроль
2.7	Техническая подготовка	20		20	Текущий контроль
2.8	Хватка ракетки, основная стойка теннисиста			4	Текущий контроль
2.9	Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)			4	Текущий контроль
2.10	Овладение базовой техникой с работой ног			4	Текущий контроль
2.11	Овладение техникой ударов по мячу на столе			4	Текущий контроль
2.12	Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе			4	Текущий контроль
2.13	Тактическая подготовка	11		11	
2.14	Игра одним (двумя) ударом из одной точки			2	Текущий контроль
2.15	Игра накатом			2	Текущий контроль
2.16	Игра срезкой и подрезкой			3	Текущий контроль
2.17	Игры на счет			4	Текущий контроль
3.	Контрольные упражнения	2		2	Приём контрольных

					нормативов
4.	Участие в соревнованиях	5		5	Самоанализ по итогам участия в играх.
	Итого:	72	4	68	
	Всего:	72			

Содержание программы по настольному теннису.

1. Теоретические сведения

1.1 Введение в мир настольного тенниса.

Теория

Знакомство с видом спорта, техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.

Практика

Стойка игрока.

1.2 Развитие настольного тенниса в России.

Теория

Описание игры её возникновение и развитие.

Практика

Передвижение шагами, выпадами, прыжками.

Способы держания ракетки. Набивание мяча ладонной стороной ракетки

1.3. Оборудование и инвентарь

Теория

Знакомство с оборудованием и инвентарем

Практика

Исходное положение при подаче стойки теннисиста;

Основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры;

Способы держания ракетки; Набивание мяча тыльной стороной ракетки

1.4. Правила игры в настольный теннис

Теория

Основные правила игры настольный теннис, правила проведения соревнований

Практика

Правильная хватка ракетки и набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка.

Теория

Правила игры в настольный теннис

Практика

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног

Перемещение игрока при сочетании ударов справа, слева.

Правильная хватка ракетки и способы игры;

2.2. Упражнения на развитие равновесия

Практика

Общеразвивающие упражнения на развитие равновесия, беговые и прыжковые упражнения; Удары по мячу. Обучение технике подачи

2.3 Удары по мячу

Практика

Обучение технике высоко далёкого удара

2.4 Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие быстроты

Практика

Бег на короткие дистанции;

Удары по мячу

Обучение технике мягким ударом перед собой.

2.5 Упражнения на развитие координационных способностей

Практика

Прыжки боком через гимнастическую скамейку;

Бег скрестным шагом в различных направлениях;

Подача Обучение технике

2.6 Подачи

Практика

Обучение технике подачи

2.7 Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса

Практика

Подача (закрепление техники)

2.8 Упражнения на развитие прыгучести (прыжки на скакалке)

Практика
Подача (закрепление техники)

2.9 Упражнения на развитие гибкости и плечевого сустава

Практика
Обучение технике удара без вращения мяча (толчок) справа, слева.

2.10 Упражнения на развитие мышц и брюшного пресса

Практика
Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

2.11 Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса

Практика
Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

2.12 Упражнения на развитие гибкости и лучезапястного сустава

Практика
Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

2.13. Упражнения на развитие голеностопного сустава

Практика
Обучение технике удар «накат» справа и слева на столе.

2.14. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса

Практика
Выполнение техники удар «накат» справа и слева на столе.

2.15. Упражнения на развитие гибкости и голеностопного сустава

Практика
Выполнение техники удар «накат» справа и слева на столе.

2.16 Упражнения на развитие мышц спины

Практика
Выполнение техники удар «накат» справа и слева на столе.

2.17 Упражнения на развитие гибкости и лучезапястного сустава

Практика
Игры на счёт из одной трёх партий (обучение технике и счёту)

2.18 Упражнения на развитие гибкости и лучезапястного сустава

Практика

Игры на счёт из одной трёх партий (повторение техники и счёт)

3. Контрольные игры

Практика

Упражнения на развитие гибкости и голеностопного сустава

Приём нормативов

4. Участие в соревнованиях

Практика

Соревнования по настольному теннису (повторение техники)

Планируемые результаты стартового уровня

Будут знать:

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

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

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

Календарный учебный график

Наименование группы/ год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Количество академических часов в год	Количество академических часов в неделю
--	--	--	---	--

«Настольный теннис», группа №1, первый год обучения	С 1 сентября по 27мая (36 учебных недель)	2 занятия по 40 минут (40 мин = 1 акад. час)	72 ч	2 ч
---	---	--	------	-----

Условия реализации программы

Спортивный инвентарь и оборудование:

2 теннисных стола

10 ракеток

Теннисные мячи

2 сетки для настольного тенниса

Волейбольный, футбольный, баскетбольные мячи

Формы аттестации:

Тестирование.

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- 1) 3,5м x 1,25м
- 2) 2,5м x 1м
- 3) 1,525м x 0,97м
- 4) 2,74м x 1,525м

2. До какого счета играется одна партия?

- 1) до 15 очков 3) 21 очков
- 2) 11 очков 4) 40 очков

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?

- 1) одну 3) пять
- 2) две 4) неограниченно

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?

- 1) США 3) Корея
2) Китай 4) Англия

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?

- 1) 1828г. 3) 1927г.
2) 1900г. 4) 1948г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?

- 1) один 3) три
2) два 4) неограниченное количество

7. Кто изобрел современный теннисный мячик?

- 1) А. Андерсен 3) К. Купер
2) Г. Гвадер 4) Д. Гибс

8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?

- 1) можно 3) можно при защите
2) нельзя 4) можно при попадании

9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?

- 1) нет
2) да
3) можно если счет 20 : 20.

10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?

- 1) может
2) не может
3) может, только 1,5 метра сбоку

Ответы:

1 вариант

1-4

2-3

3-3

4-4

5-3

6-1

7-4

8-2

9-1

Анкета удовлетворенности занятиями в объединении

« _____ »

для учащихся

№	Вопросы	Ответы
1.	Я самостоятельно сделал выбор, какое объединение дополнительного образования я буду посещать	А) да
		Б) совместно с родителями
		В) нет
2.	В учреждении созданы все условия для развития моих творческих интересов	А) да
		Б) частично
		В) нет
3.	Наш педагог всегда в хорошем настроении	А) да
		Б) иногда
		В) нет
4.	Я удовлетворен качеством дополнительного образования	А) да
		Б) частично
		В) нет
5.	Я в любой момент могу получить информацию о мероприятиях, конкурсах и изменениях, происходящих в	А) да
		Б) не всегда
		В) нет

	учреждении.	
--	-------------	--

Анкета удовлетворенности занятиями в объединении
« _____ »
для родителей

№	Вопросы	Ответы
1.	Получаете ли Вы информацию о режиме работы коллектива (объединения) (расписание занятий, репетиций, концерты, спектакли, праздничные и нерабочие дни и др.)?	А) да, систематически
		Б) иногда, по своей инициативе
		В) нет
2.	Удовлетворены ли Вы нормативными требованиями учреждения?	А) да
		Б) частично
		В) нет
3.	Удовлетворены ли Вы профессионализмом, тактичностью педагогов учреждения	А) удовлетворены полностью (недостатков нет)
		Б) удовлетворены в определенной степени (имеются определенные, но не очень существенные недостатки)

		В) не удовлетворены (имеются очень существенные недостатки)
4.	Удовлетворены ли Вы условиями обслуживания в учреждении? (организация пропускного режима, выполнение санитарно-гигиенических требований и д.р.)	А) удовлетворены полностью (недостатков нет);
		Б) удовлетворены в определенной степени (имеются определенные, но не очень существенные недостатки);
		В) не удовлетворены (имеются очень существенные недостатки);
5.	Удовлетворены ли Вы качеством дополнительного образования, предоставляемого учреждением?	А) удовлетворены полностью (недостатков нет);
		Б) удовлетворены в определенной степени (имеются определенные, но не очень существенные недостатки);
		В) не удовлетворены (имеются очень существенные недостатки);

Оценочные материалы:

Тест

Контрольные нормативы и требования по общей и специальной физической подготовке (после 1 года обучения)

По общей физической подготовке	мальчики	девочки
1. бег 30 м с высокого старта (с)	5,4-5,6	5,6-5,8
2. прыжок в длину с места (см)	160-170	155-160
3. прыжки на скакалке (кол-во раз за 30 сек)	42-45	45-47
4. тройной прыжок с места (см)		
5. 15 прыжков с места	430-470 20-23	- -
По технике игры		
1) игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1 серия (кол-во раз)	25	18
2) игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1 серия (кол-во раз)	30	22
3) Игра ударами «срезка» справа и слева без потери мяча (с)	30	30
4) подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону (10 подач) (кол-во попаданий)	8	8

Методические материалы

Теоретические материалы - разработки:

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положение о проведении турнира по настольному теннису на первенство школы

Дидактические материалы:

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

«Правила игры в настольный теннис».

«Правила судейства в настольном теннисе».

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Список литературы:

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.

Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.

Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.

Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.