


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Слащевская школа-интернат»

Принята на заседании педагогического совета от «25» августа 2025г Протокол № 1	Утверждаю: Директор  Г.Г.Рябова Пр.№49 «25» августа 2025г
---	--

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
«Настольный теннис»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13–18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Потапов Юрий Николаевич,

педагог дополнительного образования

2025 г

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Слащевская школа-интернат»

Принята на заседании педагогического совета от «25» августа 2025г Протокол № 1	Утверждаю: Директор _____ Г.Г.Рябова Пр.№49 «25» августа 2025г
---	---

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
«Настольный теннис»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13–18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Потапов Юрий Николаевич,

педагог дополнительного образования

2025 г

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

- **направленность (профиль) программы** – адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и детей-инвалидов «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения приемов и техники игры в настольный теннис.

При разработке программы за основу принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения образования детей с ограниченными возможностями здоровья. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

- **актуальность программы** - Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой.

Очень важно, чтобы подросток 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, 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: 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 воспитанников 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 воспитанников 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 воспитанников 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.

Педагогическая целесообразность – Занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно -развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По своему воздействию настольный теннис является комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека.

Специально подобранные общие и специальные упражнения создают неограниченные возможности для развития физических качеств и способностей. Также материал по спортивным играм оказывает влияние на развитие психических качеств. У многих детей эти качества можно выявить и развивать как раз с помощью игры в настольный теннис

- **отличительные особенности программы** – в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. Учитывая психологические особенности обучающихся, цель и

задачи содержания учебного материала, а также условия программы, занятия проводятся с применением разнообразных методов и приёмов обучения. Форма организации обучения: групповая. состав группы - постоянный; **виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, спортивные игры);

- **адресат программы** – программа разработана для детей старшего школьного возраста, 14-18 лет (мальчиков и девочек).

- **объем программы** – продолжительность работы по данной программе 1 учебный год. Уровень программы – базовый.

- **формы обучения** - очная; **Допускается дистанционное обучение при объявлении карантина** WhatsApp, Email, Internet, Youtube.

- **методы обучения**, в основе которых лежит способ организации занятия;

- **тип занятия**: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный;

- **формы проведения занятий** - для повышения интереса занимающихся к занятиям по настольному теннису и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся;

- **срок освоения программы** определяется содержанием программы – количество недель - 36, месяцев 9, 1 учебный год, необходимых для ее освоения;

- **режим занятий** – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, раз в неделю – 2 часа, итого в неделю 3 академических часа, с перерывом 10 минут. Продолжительность одного учебного часа 45 минут. Основание – требование соответственно п.5 СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма воспитанников 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 воспитанников: 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;

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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.

I. Учебно–тематический план.

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Введение	1	1	0	беседа
2	Правила игры и содержание инвентаря	3	3	0	беседа
3	Общая физическая подготовка	12	4	8	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	12	4	8	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	20	7	13	диагностика
6	Учебные игры	18	2	16	соревнования
7	Соревновательная подготовка	6	0	6	аттестация промежуточная и итоговая
	Итого	72	21	51	

Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Количество учебных часов			Форма итогового контроля
		ВСЕГО	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Правила игры и содержание инвентаря- 3ч.				
1.1	Вводное занятие	1	1	0	Наблюдение
2.	Правила игры и содержание инвентаря- 3 ч.				
2.1	Правила игры и содержание инвентаря	3	3	0	Мониторинг

3.	Общая физическая подготовка: -12 ч. 4+8				
3.1	ОРУ с предметами	3	1	2	Текущий контроль
3.2	Различные варианты прыжков	3	1	2	Взаимоконтроль
3.3	Подвижные игры	3	1	2	Самооценка
3.4	Подвижные игры с мячом	3	1	2	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка– 12 ч. 4+8				
4.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	2	0.5	1.5	Текущий контроль
4.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	0.5	0.5	Наблюдение
4.3	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Удары ракеткой справа «накат»	2	1	1	Наблюдение
4.4	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	0.5	0.5	Наблюдение Самооценка
4.5	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	2	0.5	1.5	Текущий контроль
4.6	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удары ракеткой слева «подрезка»	4	1	3	Самооценка
5.	Технико-тактическая подготовка 20ч 7+13				
5.1	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	3	1	2	Текущий контроль

5.2	Подача мяча: маятник челнок ввер бумеранг	3	1	2	Взаимоконтроль
5.3	Поддачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка	3	1	2	Взаимоконтроль
5.4	Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать	3	1	2	Самооценка
5.5	Удары атакующие, защитные Удар «топ-спин» - сверх кручёный удар.	2	1	2	Текущий контроль Взаимоконтроль
5.6	Прием подач атакующим ударом Удары атакующие, защитные	1	0.5	0.5	Наблюдение Самооценка
5.7	Контратакующий удар Заторможенный укороченный удар	3	1	2	Наблюдение Самооценка
5.8	Совершенствовать технику приёма: «кручёная свеча» Завершающий удар	2	0.5	1.5	Наблюдение Взаимоконтроль
6.	Учебные игры- 18 ч.				
6.1	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа и слева.	3	0	3	Наблюдение
6.2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа и слева.	3	0	3	Текущий контроль
6.3	Игра защитника против атакующего	3	0	3	Самооценка
6.4	Игра атакующего против защитника	3	0	3	Текущий контроль
6.5	Игра атакующего против атакующего	3	0	3	Взаимоконтроль
6.6	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	3	0	3	Наблюдение
7.	Соревновательная подготовка -6 ч.				
7.1	Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	6	0	6	Текущий контроль
8.	Летняя оздоровительная работа (организация работы в летний период) Соревновательная подготовка	12	0	12	Наблюдение
ИТОГО:		105	25	80	

Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела (модуля), темы их названия	Содержание
---	------------

Раздел 1. Вводное занятие 3 ч	
1.1. Теория 2ч Практика 1 ч	Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Инструктаж по правилам безопасности. План работы объединения на год.
Раздел 2. Правила игры и содержание инвентаря. -3 ч.	
2.1 Правила игры Теория 2ч Практика 1 ч	Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.
Раздел 3. Общая физическая подготовка. -21 ч.	
3.1 ОРУ с предметами Теория 2ч Практика 4 ч	Комплекс ОРУ с мячами и палками. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.
3.2 Различные варианты прыжков Теория 2ч Практика 4 ч	Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.
3.3 Подвижные игры Теория 1ч Практика 2 ч	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Подвижные игры на развитие координации.
3.4 Подвижные игры с мячом Теория 2ч Практика 4 ч	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.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка– 18 ч.	
4.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. Теория 1ч практика 2ч	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 Практика. Правильная хватка ракетки и способы игры. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с

	ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах.
4.2 . Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой). Теория 1ч практика 2ч	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).
4.3 Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Удары ракеткой справа «накат» Теория 1ч практика 2ч	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.
4.4 Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. Теория 1ч практика 2ч	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Игра на счет разученными ударами.
4.5 Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Теория 1ч практика 2ч	Теория. Поддачи. Прием подач. Способы распознавания подач. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Способы выполнения ударов. Практика. Выполнение подач разными ударами. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.
4.6 Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удары ракеткой слева «подрезка» Теория 1ч практика 2ч	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)
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка 24 ч.	
5.1 Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	Изучение и закрепление удара слева «подрезка»
5.2. Подача мяча «маятник» Подача мяча «челнок» Подача мяча «веер» Подача мяча «бумеранг»	Изучение и закрепление подачи мяча способом «маятник», челнок, веер, бумеранг.

5.3. Поддачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.
5.4. Защитные поддачи, не позволяющие противнику атаковать	Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры - упражнения.
5.5. Удары атакующие, защитные Удар «топ-спин» - сверхкручёный удар.	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).
5.6. Прием подач атакующим ударом Удары атакующие, защитные	Изучение и закрепление подач, подготавливающих атаку. Изучение и закрепление атакующих и защитных ударов.
Раздел 6. Учебные игры- 18 ч.	
6.1. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа и слева.	Основные удары и поддачи в игре с партнером. Основной удар «подрезка» справа. Основные удары и поддачи в игре с партнером. Основной удар «накат» справа.
6.2. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа и слева.	Основные удары и поддачи в игре с партнером. Основной удар «накат» слева. Основные удары и поддачи в игре с партнером. Основной удар «подрезка» слева.
6.3. Игра защитника против атакующего	Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.
6.4. Игра атакующего против защитника	Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.
6.5. Игра атакующего против атакующего	Основные удары и поддачи в игре с партнером. Один в роли атакующего, второй в роли защитника.
6.6. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.
Раздел 7. Соревновательная подготовка - 6 ч.	
7.1 Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	Проведение игр на счет в парах.

Нормативно – правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Ростовской области от 14 ноября 2013 года №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»
3. Локальные акты специальной (коррекционной) школы для детей с ограниченными возможностями здоровья г. Пролетарска.
4. Учебный план специальной (коррекционной) школы для детей с ограниченными возможностями здоровья г. Пролетарска.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт для умственно отсталых обучающихся. №15/99 от 19.12.2014
6. Программы специальных /коррекционных/ образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы: в 2 сб./под ред. В.В. Воронковой. –М.: Владос, 2012
7. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».
8. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений (Санитарные правила СП 2.4.2.2821-10);
9. Приказ Минобразования и науки от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- ☐ теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- ☐ набивные мячи
- ☐ перекладины для подтягивания в висе – 2-3 штуки
- ☐ скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- ☐ секундомер
- ☐ гимнастические скамейки – 3-5 штук
- ☐ теннисные столы - 2 штуки
- ☐ сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- ☐ гимнастические маты – 4 штуки
- ☐ гимнастическая стенка
- ☐ табло для подсчёта очков
- ☐ волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми более 20 лет, образование – высшее.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта. Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных

ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунды без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки:

- ☐ Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- ☐ Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- ☐ Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- ☐ Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- ☐ Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- ☐ Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- ☐ Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- ☐ «Правила игры в настольный теннис».
- ☐ Видеозаписи выступлений учащихся.
- ☐ «Правила судейства в настольном теннисе».
- ☐ Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- ☐ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- ☐ Рекомендации по организации подвижных игр
- ☐ Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Примерная структура занятия:

Объяснение педагога дополнительного образования по теме занятия. Самостоятельное выполнение норматива по теме занятия, причем в числе этих нормативов должны быть выполнены условия игры по данному виду спорта. После выполнения всеми обучающимися всех нормативов, производится разбор ошибок, допущенных обучающимися. Педагог дополнительного образования по ходу выполнения нормативов формулирует выводы, делает обобщения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Гогун Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Для детей.

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tehnologiiiraznourovnevogo-obucheniya-na>

<http://www.drofa.ru/>

<http://www.cvartplus.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>