

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа №14

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей естественно- математических дисциплин Протокол № 6 от 28.05.2024 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета школы  Протокол № 7 от 25.06.2024 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАОУ СОШ № 14 от 25.06.2024 г. № 175-о
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик программы:  
учитель физической культуры Гузеёва  
Лариса Владимировна

г. Калининград  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает получение дополнительного образования в области физкультуры и спорта.

Настольный теннис - игра, завоевавшая сердца миллионов людей. Сегодня этот спорт является официальной олимпийской дисциплиной. Поскольку в настольном теннисе задействованы в основном руки, то игра в него хорошо развивает их подвижность, особенно кистей. Также развивается мелкая моторика рук, укрепляются их мышцы. Руки становятся более мобильными, увеличивается скорость их движения. Хорошую нагрузку получают и ноги игроков, становясь намного сильнее и выносливее.

Занятия настольным теннисом – это отличная тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Они лучше начинают функционировать, насыщая организм кислородом. Попутно игроки развивают свои внимание, реакцию и координацию движений.

**Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.** Ведущая идея программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и удовлетворяет потребностям подростков, предъявляя повышенные требования в процессе обучения.

Успешность обучения настольному теннису детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка.

Данная дополнительная общеразвивающая программа включает в себя один этап подготовки спортсмена: спортивно-оздоровительный этап обучения.

### **Ключевые понятия:**

**Мяч** - спортивный снаряд (инвентарь), используемый для перебивания (отбивания) ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса - шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета.

**Теннисная ракетка** - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу (главная принадлежность игры теннисиста).

**Теннисный стол** - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку.

**Сетка** - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки - хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы.

**Счётчик** - приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).

**Игровая площадка** - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков.

**Матч** - спортивная встреча в как количество участников, так и (как правило) персональный состав. Многие матчевые встречи носят традиционный характер.

#### **Направленность программы.**

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

#### **Уровень освоения программы базовый.**

#### **Актуальность программы.**

Разработка адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» обусловлена необходимостью создания условий для равноправного участия детей с ОВЗ в различных формах взаимодействия с нормально развивающимися детьми. Становясь участниками детско-взрослых образовательных сообществ, дети с ОВЗ получают широкий социальный опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности.

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 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.

Занятия настольным теннисом развивают мелкую моторику рук, что очень актуально для обучающихся с ОВЗ, а также силу, ловкость и быстроту реакций, умение предсказывать, предвидеть ситуацию за игровым столом.

Развиваются мышцы ног, которые постоянно находятся в движении и напряжении.

Огромный оздоровительный эффект настольный теннис приносит сердечно - сосудистой и дыхательной системам. Перемещаясь от одного края стола к другому, мышцы сердца получают нагрузку, сравнимую с бегом по пересеченной местности. И чем лучше сердце натренировано, тем меньше риск сердечных заболеваний.

Дыхательная система при интенсивной игре также может получить развитие и очень полезный эффект. Происходит постоянная вентиляция легких, улучшается и тренируется их работа.

Нельзя оставить без внимания и положительный эффект от занятий на зрительную систему человека. Особенно, этот вид спорта полезен тем, кто много времени проводит за компьютером. Глаза постоянно перенапрягаются и устают. При игре в теннис происходит тренировка глазных мышц, потому что глаза должны следить за быстрым движением шарика, а также успевать реагировать и, при этом, еще наблюдать за действиями оппонента.

Настольный теннис отлично влияет на координацию движений, ведь нужно успевать отбивать летящий мяч, а для этого без точных и скоординированных движений всего тела просто не обойтись.

Настольный теннис очень хорошо помогает концентрации внимания, прививает настойчивость и упорство.

Настольный теннис открыт для всех! В него можно играть любом возрасте. Будь то 6 лет или 60, это не имеет никакого значения, потому что научиться играть в теннис никогда не поздно. Настольный теннис не затратный, приносящий положительные эмоции, поднимающий настроение, держащий в тонусе все тело, снимающий стресс.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и удовлетворяет потребностям подростков, желающих заниматься этим видом спорта, и их родителям, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся с ОВЗ в связи с учебными нагрузками развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей подростков в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Настольный теннис обладает такой немаловажной способностью как делать людей счастливыми!

### **Практическая значимость.**

Обучение детей с ОВЗ по дополнительной общеобразовательной программе «Настольный теннис» позволит:

- детям преодолевать типичные для их развития затруднения;
- развивать мотивацию к познавательной деятельности, побуждая обучающихся добывать и присваивать информацию об окружающем мире;
- влиять на темп выполнения заданий, понимания инструкций;
- поднимать уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение), развития речи, мышления, координации движений, развития мелкой и крупной моторики;
- научить детей справляться с повышенной впечатлительностью (тревожностью, болезненностью реакции на тон голоса партнера, изменениями в настроении, инфантилизмом, низкой самооценкой, утомляемостью, зависимостью от постоянной помощи взрослого).

### **Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы.**

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. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Программа построена на идеях личностно-ориентированного дополнительного образования детей. Заложенный в детях интеллектуальный и творческий потенциал реализуется наиболее полно, если образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие способностей каждого обучающегося.

**Цель программы:** содействие социальной адаптации и интеграции в общество детей с ограниченными возможностями здоровья через приобщение к занятиям по настольному теннису.

Задачи:

#### **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- обучить игре индивидуально и в команде (2 игрока).

### ***Развивающие:***

- развивать речь, моторику и пластику детей;
- способствовать развитию спортивного мышления;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания;
- развивать наблюдательность;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать практические навыки, природные задатки и спортивные способности обучающихся.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;
- прививать аккуратность, бережливость, трудолюбие;
- воспитывать интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;
- сформировать навыки коллективного общения в процессе игры в настольный теннис в социуме;
- способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству).
- 

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей. Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических принципах:

- культуросообразности – максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение; организация компонентов педагогического процесса, установление взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;
- природосообразности – педагогический процесс выстроен в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся; педагогу известны зоны ближайшего развития, которые определяют возможности обучающихся, дают возможность опираться на них при организации воспитательных отношений; воспитательный процесс в детском коллективе направлен на развитие самовоспитания, самообразования обучающихся;
- гуманизации (социальной защиты растущего человека): педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав учащегося и уважении к нему; опоре на положительное в нем;
- целостности – достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса, согласованность действий всех субъектов образовательного процесса;

- единства воспитательных воздействий;
- педагогической целесообразности – подбор содержания, методов, форм педагогического процесса, который направлен на изменение важных качеств, знаний и умений.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для детей с задержкой психического развития (ЗПР), детей с лёгкой формой умственной отсталости, а также детям-инвалидам без тяжёлых органических поражений в возрасте 7-14 лет. Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ. Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» предусматривает организацию инклюзивных практик – совместных занятий детей с ОВЗ и нормально развивающихся сверстников. Программа носит ознакомительный характер обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей в объединение – свободный. Специального отбора детей в детское объединение для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе «Настольный теннис» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК.

Программа объединения предусматривает индивидуальные и групповые формы работы с обучающимися. Формируется одна группа. Состав группы 10 - 15 человек.

На программу зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис».

Занятия проводятся в спортивном зале. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 190 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на группу: 5 часов. Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу.

### **Объем и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 190 часов, включая индивидуальные консультации, экскурсии.

В случае ухудшения эпидемиологической ситуации возможна дистанционная форма обучения.

### **Основные формы и методы**

Образовательный процесс в целом имеет развивающий характер, он направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей. Достижение обучающимися определенного уровня компетенций должно быть средством разностороннего развития ребенка и его способностей. Программа предполагает использование новых образовательных технологий, рассчитанных на самообразование детей и их максимальную самореализацию в обществе. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него жизненного опыта.

Технология дифференцированного обучения по интересам детей является самым широким путем личности в занятия спортом. Важной задачей технологии дифференцированного обучения по интересам является определение специальных интересов, склонностей, способностей детей. Дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию обучения, что означает организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей с ОВЗ.

Элементы технологии индивидуализации обучения также используются в программе. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого воспитанника, следить за его продвижением, вносить необходимую коррекцию.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### **Форма занятий:**

- Групповые, индивидуальные, теоретические и практические;
- Соревнования;
- Подвижные игры;

Образовательный процесс включает в себя:

#### *Словесные методы:*

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

#### *Наглядные методы:*

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеоигр по волейболу.

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

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

### **Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности**

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- познавательный интерес;
- выполнение творческих заданий;
- развивающая кооперация.

Волевые методы:

- предъявление учебных требований;
- информация об обязательных результатах обучения;
- познавательные затруднения;
- прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

### **Планируемые результаты**

Детям очень важно переживание ситуации успеха в игре в настольный теннис. Это отразится на психологическом состоянии особых детей и повысит уровень их коммуникативного общения и самооценки, создаст предпосылки для более комфортного вхождения детей с ОВЗ во взаимодействие с миром здоровых сверстников и взрослых.

В результате освоения программы «Настольный теннис» у детей с ОВЗ будут сформированы:

- позитивная, социально направленная учебная мотивация,
- познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся будет проявлять:

- устойчивый интерес к предмету;
- ответственность перед коллективом;
- доброту и толерантное отношение к сверстникам;
- стремление поддерживать атмосферу эмоционального комфорта и сотрудничества;
- принятие особенностей каждого в коллективе;
- достаточно высокий уровень самооценки;
- систему нравственных ориентиров;
- креативную направленность интересов;
- способность к обучению в среде здоровых сверстников.

Обучающийся будет знать:

- историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом;

- правила игры, судейство и организация соревнований;
- теорию и тактику игры в настольный теннис;
- тактику и стратегию игры.

Обучающийся будет уметь:

- правильно держать ракетку, стоять, передвигаться;
- выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс - удары, свечи, удары по свечам;
- технично играть в настольный теннис на доступном уровне.

Обучающийся сможет развить:

- мелкую моторику;
- пластику рук и тела;
- наблюдательность;
- ловкость;
- навыки конструктивного и продуктивного общения в спортивном коллективе.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

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 используют 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.

#### **Контроль осуществляется в следующих формах:**

- контрольные испытания (по желанию);
- тестирование физических качеств (по желанию);
- соревнования.

#### **Критерии оценивания**

##### ***Уровень «отлично»***

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;
- занимающийся применяет на практике ЗУН.

##### ***Уровень «хорошо»***

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной подготовке;

##### ***Уровень «удовлетворительно»***

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Для диагностики воспитания и развития детей используются такие методы, как анкетирование, наблюдение, анализ степени активности обучающихся в учебной группе, анализ итогов соревнований в течение всего периода, самоанализ спортивного роста.

Для диагностики уровня воспитанности представляется необходимым выделение следующих доминирующих факторов:

- ценностные ориентации учащихся;
- коммуникативная культура;
- направленность личности;
- операционные умения (организаторские качества личности).

Детям с ОВЗ, включенным в деятельность инклюзивной группы, требуется больше времени для адаптации в коллективе первого года обучения и последующих после длительных каникул. Они нуждаются в поощрении и признании их небольших достижений на каждом этапе освоения материала. Возможно, им потребуется помощь педагога в коррекции деятельности в коллективе в период и после выступлений.

Программа «Настольный теннис» предусматривает три необходимых этапа педагогического мониторинга:

- вводный контроль – в начале года (педагогическое наблюдение практических умений, беседа, тренинг, диагностика уровня спортивной активности и коммуникативных склонностей);
- промежуточный контроль – в середине года (тест, соревнования, контрольные испытания);
- итоговый контроль – в конце учебного года (характеристика уровня спортивной активности, анализ результатов анкетирования, опросов, защиты проектов, активность обучающихся, желание продолжить занятия).

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей в объединение – свободный. Специального отбора детей в детское объединение для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе «Настольный теннис» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК.

Программа объединения предусматривает индивидуальные и групповые формы работы с обучающимися. Формируется одна группа. Состав группы 10 - 15 человек.

На программу зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис».

Занятия проводятся в спортивном зале. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие.**

Знакомство. Инструктаж по т/б во время занятий. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

### **2. Правила игры и содержание инвентаря.**

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

### **3. Общая физическая подготовка.**

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

### **4. Специальная физическая подготовка.**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

### ***5. Техническая подготовка.***

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

#### **6. Игры с партнером.**

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

#### **7. Игры на счет в парах.**

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

#### **8. Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б	1		1
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	5	6
3	Общая физическая подготовка	1	26	27
4	Специальная физическая подготовка	1	27	28
5	Техническая подготовка	1	38	39
6	Игры с партнером	1	38	39
7	Игры на счет в парах	1	38	39
8	Соревнования	1	10	11
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>182</b>	<b>190</b>

#### **Методическое обеспечение программы.**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения

зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных недель – 36 недель.

Начало учебного периода – 02.09.2024 г.

Конец учебного периода – 30.05. 2025 г.

Количество часов в неделю - 5 часов

Количество часов в год -190 часа.

#### **Материально – техническое обеспечение программы:**

--спортивный школьный зал -1 шт.

-спортивная площадка – 1 шт.

-стол - 1шт.

-сетка-- 2шт.

-гимнастическая стенка- 6 шт.

-гимнастические скамейки-5шт.

-гимнастические маты- 4шт.

-скакалки- 10 шт.

-мячи набивные (масса 1кг)- 4 шт.

-мячи тенисные 100 шт.

-рулетка- 1шт.

#### Техническое оснащение

-проектор;

-экран;

-компьютер.

#### Информационное обеспечение:

-видеофильмы и видеуроки игры настольного тенниса.

#### Дидактическое обеспечение реализации программы:

- методические пособия;

- дидактический материал (тесты, карточки, таблицы, комплексы упражнений);

- обучающие программы, диски.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;

-мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;

- формирование коммуникативных навыков в подростковой среде.

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2
2.		Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
3.		Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
4.		Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
5.		Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
6.		Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
7.		Передвижение игрока приставными шагами.	2
8.		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
9.		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
10.		Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
11.		Учебная игра с элементами подач.	2
12.		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
13.		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
14.		Обучение техники «срезка» мяча.	2
15.		Совершенствование техники срезки в игре.	2
16.		Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
17.		Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
18.		Соревнование в подгруппах.	2
19.		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
20.		Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
21.		Обучение техники «наката» в игре.	2
22.		Изучение вращения мяча в «накате».	2
23.		Обучение техники «наката» слева, справа.	2
24.		Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
25.		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
26.		Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3
27.		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3
28.		Применение «подставки» в игре.	3
29.		Изучение техники выполнения «подставки» слева.	3
30.		Изучение техники выполнения «подставки» справа	3
31.		Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	3
32.		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3
33.		Изучение техники элемента «подрезка», движение руки,	2

		ракетки , ног.	
34.		Применение элемента «подрезка» в игре.	<b>3</b>
35.		Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	<b>3</b>
36.		Совершенствование изученных элементов в игре.	<b>3</b>
37.		Изучение технического приёма «свеча».	<b>3</b>
38.		Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	<b>3</b>
39.		Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	<b>3</b>
40.		Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	<b>3</b>
41.		Изучение элемента «стоп-спин».	<b>3</b>
42.		Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	<b>3</b>
43.		Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	<b>3</b>
44.		Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	<b>3</b>
45.		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	<b>3</b>
46.		Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	<b>3</b>
47.		Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	<b>3</b>
48.		Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	<b>3</b>
49.		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	<b>3</b>
50.		Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	<b>3</b>
51.		Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	<b>3</b>
52.		Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	<b>3</b>
53.		Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	<b>3</b>
54.		Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	<b>3</b>
55.		Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	<b>3</b>
56.		Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	<b>3</b>
57.		Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	<b>3</b>
58.		Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	<b>3</b>
59.		Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	<b>3</b>
60.		Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	<b>3</b>
61.		Значение психологической подготовки. Учебная игра.	<b>3</b>
62.		"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	<b>3</b>
63.		Передвижение возле стола в игре по направлениям.	<b>3</b>
64.		Удар "подрезка". Учебная игра.	<b>3</b>
65.		Выполнение подачи в заданную зону стола.	<b>3</b>
66.		Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	<b>3</b>
67.		Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	<b>3</b>
68.		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	<b>3</b>
69.		Выполнение упражнений динамического характера в	<b>3</b>

		движении и на месте.	
70.		Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	<b>3</b>
71.		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	<b>3</b>
72.		Игровой урок. Подведение итогов.	<b>2</b>
		<b>ИТОГО:</b>	<b>190</b>

### **Воспитательная работа**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое;
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности;
7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

#### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/ п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско- патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
4.	Работа над творческими заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь- май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально- познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь- май

6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «День победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

## Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### Для педагога дополнительного образования:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Г.В. Барчукова, В.В. Команов Методическое пособие Начальная подготовка в настольном теннисе, Москва, 2017.
4. М.М. Вартамян, Н.П. Терёшкин Книга Российская Энциклопедия Настольного Тенниса,
5. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
6. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
7. В.В. Команов Резервы тренерского мастерства, Спорт, 2017.
8. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
9. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- 10.Обучение настольному теннису за 5 шагов. В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов, Ю. А. Милоданова

11. Радивой Худец «Настольный теннис. Техника с В. Самсоновым». Издательство Виста Спорт, 2005.
12. Э. Я. Фримерман «Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис», Олимпия Пресс, 2005.

Для обучающихся и родителей

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П. Ю., Романин Н. Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. М. М. Вартамян Настольный теннис. От познания к пониманию, Магнитогорский дом печати, 2018.
4. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В. В.. М. Радуга. 1982.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б. М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. В. В. Команов Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие, Советский спорт, 2014.

Интернет-ресурсы:

<http://ttfr.ru/> - Федерация настольного тенниса в России

<http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса. Народный сайт

<https://www.ttsport.ru/> Мир настольного тенниса