****

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 29 марта 2016 г., Приказом министерства просвещения РФ 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направление программы** физкультурно-спортивное

**Актуальность программы:**

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

**Отличительные особенности программы.**

Данная АДОП разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Занятия настольным теннисом восполняют недостаток двигательной активности учеников, развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения детей с ОВЗ в спорте, способствуют успешной социализации и активного участия в общественной жизни, формируют установку на здоровый образ жизни. Прививают воспитанникам любовь к спорту, укрепляют дисциплину, развивают дружбу, коллективизм, чувство ответственности.

С учетом психофизических особенностей детей в программе предусмотрены упражнения, способствующие общему развитию, снятию утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие мышечный аппарат, развитие коммуникации, через общение в команде со сверстниками и педагогом.

Настоящая программа предусматривает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями.

**Адресат программы:** Обучающиеся, воспитанники 5 класса ГОУ ЯО «Переславль-Залесская школа-интернат № 3», не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, зачисленные в группу дополнительного образования «Настольный теннис» приказом директора по заявлению родителей.

**Объём программы:**

Учебный план составлен из расчета 1часа в неделю, 34 учебных недели, 34 часа в год для первого уровня (5 класса).

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий** тренировки, товарищеские встречи,  *турнир, соревнования.*

**Режим занятий.** Согласно расписанию

**Цель и задачи программы.**

**Цель**: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

• Обучение основам настольного тенниса;

• Подготовка квалифицированных спортсменов;

• Обучение техники и тактики игры.

*Воспитательные:*

• Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;

• Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

• Выработка умения применять полученные знания на практике.

*Развивающие:*

 Развитие стремления к самостоятельности;

• Развитие физических способностей: быстроты, координации ,силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

• Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## І. Теоретическая подготовка

1. **Физическая культура и спорт в России.**Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2. **История развития мирового и отечественного настольного тенниса.**Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.
3. **Гигиена спортсмена и закаливание.**Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. **Места занятий, их оборудование и подготовка**. 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.
5. **Правила соревнований по Настольному теннису.**Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

## ІІ. Практическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.**Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

1. **Специальная физическая подготовка.**Основывается на базе общей , достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

## Техническая подготовка

* Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
* Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
* Серии упражнений с мячом.
* Упражнения на развитие координации движений.
* Тренировка с ракеткой и мячом.
* Обучение имитации различных ударов.
* Отработка различных ударов об стенку.
* Освоение различных ударов через сетку.
* Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
* Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
* Обучение «левой» хватке ракетки.
* Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
* Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
* Контрольные нормативы.
* Серия упражнений на развитие координации движений.
* Игра через сетку.
* Отработка «резаных» ударов.
* Освоение «крученых» ударов.
* Отработка ударов «с лета».
* Игра через сетку с применением различных приемов.
* Отработка удара «смешанных».
* Освоение подачи.
* Отработка игры «с полулета».
* Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
* Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
* Обучение парной игре, игра через сетку парами.
* Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
* Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** | **Теоретическая подготовка** | **Практическая подготовка** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  |  |
| 2 | Изучение правил игры. | 1 |  |  |
| 3 | Гигиена, форма, обувь, режим занятий | 1 |  |  |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 1 |  |  |
| 5 | Правила соревнований по настольному теннису. | 1 |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. |  |  | 5 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. |  |  | 5 |
| 3 | Техническая подготовка. |  |  | 5 |
| 4 | Тактическая подготовка. |  |  | 5 |
| 5 | Игровая подготовка. |  |  | 5 |
| 6 | Соревнования. |  | *Согласно календаря* |  |
| 7 | Контрольные испытания. |  |  | 4 |
|  | **Всего часов.** |  | **34 ч.** | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | ***Тема тренировочного процесса*** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Актуальность, популярность настольного тенниса. | 1 |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. | 1 |
| 3 | Влияние настольного тенниса на организм. | 1 |
| 4 | Особенности настольного тенниса. | 1 |
| 5 | Изучение элементов стола и ракетки. | 1 |
| 6 | Хватка ракетки. | 1 |
| 7 | Работа ног, положение корпуса. | 1 |
| 8 | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |
| 9 | Работа плеча, предплечья и кисти. | 1 |
| 10 | Изучение хваток, изучение выпадов. | 1 |
| 11 | Техника постановки руки в игре. | 1 |
| 12 | Движение ракеткой и корпусом. | 1 |
| 13 | Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |
| 14 | Изучение хваток, изучение выпадов. | 1 |
| 15 | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| 16 | Передвижение игрока приставными шагами. | 1 |
| 17 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 18 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 19 | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 20 | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 21 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 22 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 23 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |
| 24 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 1 |
| 25 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |
| 26 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 1 |
| 27 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |
| 28 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. | 1 |
| 29 | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 30 | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 31 | Обучение техники подачи прямым ударом. | 1 |
| 32 | Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |
| 33 | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |
| 34 | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |

**Условия для реализации программы:**

спортивный школьный зал спортивный инвентарь и оборудование:

• теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося

• набивные мячи

• перекладины для подтягивания в висе

• скакалки для прыжков на каждого обучающегося

• секундомер

• гимнастические скамейки

• теннисные столы

• сетки для настольного тенниса

• гимнастические маты

• гимнастическая стенка.

**Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» обучающие, воспитанники должны достигнуть следующих результатов:

**Личностные результаты:**

• развитие любознательности и сообразительности;

• развитие целеустремленности, внимательности;

• развитие наглядно-образного мышления и логики;

• повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

• знание и применение основных моральных норм поведения;

• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

**Метапредметные результаты:**

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

• освоение начальных форм рефлексии;

• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

**Предметные результаты**

К концу года обучающиеся

***будут знать*:**  правила игры, тактику игры в настольный теннис.

***будут уметь*:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы.