

**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 7-9 классов 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 3часа в неделю, 34 учебных недели, 102 часа в год для первого уровня (7-9 классы).

**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. |  |  | 12 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. |  |  | 12 |
| 3 | Техническая подготовка. |  |  | 22 |
| 4 | Тактическая подготовка. |  |  | 23 |
| 5 | Игровая подготовка. |  |  | 16 |
| 6 | Соревнования. |  | *Согласно календаря* |  |
| 7 | Контрольные испытания. |  |  | 12 |
|  | **Всего часов.** |  | **102 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 | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |
| 34 | Владение ракеткой и передвижения у стола. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 35 | Основные тактические варианты игры. | 1 |
| 36 | Свободная игра на столе. | 1 |
| 37 | Подача справа и слева. | 1 |
| 38 | Свободная игра на столе. | 1 |
| 39 | Подача справа и слева. | 1 |
| 40 | Открытая и закрытая ракетка | 1 |
| 41 | Обучение техники подачи прямым ударом | 1 |
| 42 | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | 1 |
| 43 | Обучение техники подачи прямым ударом | 1 |
| 44 | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | 1 |
| 45 | Учебная игра с элементами подач. | 1 |
| 46 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 1 |
| 47 | Обучение техники «наката» в игре. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники постановки руки в игре | 1 |
| 49 | Обучение техники «наката» в игре. | 1 |
| 50 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 51 | Изучение техники элемента «подрезка» | 1 |
| 52 | Учебная игра для совершенствования учебных элементов. | 1 |
| 54 | Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов | 1 |
| 55 | Выполнение наката справа в правый | 1 |
| 56 | Игровые приемы в настольном теннисе | 1 |
| 57 | Выполнение наката справа в правый | 1 |
| 58 | Игровые приемы в настольном теннисе | 1 |
| 59 | Учебная игра с изученными элементами. | 1 |
| 60 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 1 |
| 61 | Учебная игра, соревнования среди занимающихся. | 1 |
| 62 | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 1 |
| 63 | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 1 |
| 64 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 65 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 1 |
| 66 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 67 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 1 |
| 68 | Подача справа (слева) с подбросом мяча | 1 |
| 69 | Удар "накат": удержание мяча на столе | 1 |
| 70 | Подача справа (слева) с подбросом мяча | 1 |
| 71 | Удар "накат": удержание мяча на столе | 1 |
| 72 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 73 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 74 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |
| 75 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры. | 1 |
| 76 | Подача слева с верхним вращением мяча | 1 |
| 77 | Технические приемы с верхним вращением | 1 |
| 78 | Подача слева с верхним вращением мяча | 1 |
| 79 | Технические приемы с верхним вращением | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 80 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
| 81 | Удар « накат» справа и слева на столе. | 1 |
| 82 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |
| 83 | Удар « накат» справа и слева на столе. | 1 |
| 84 | Свободная игра на столе. | 1 |
| 85 | Откидной удар справа. | 1 |
| 86 | Откидной удар слева. | 1 |
| 87 | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 1 |
| 88 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |
| 89 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 1 |
| 90 | Свободная игра на столе. | 1 |
| 91 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 1 |
| 92 | Откидной удар справа. | 1 |
| 93 | Откидной удар слева. | 1 |
| 94 | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 1 |
| 95 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 1 |
| 96 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 1 |
| 97 | Занятия длясовершенствование ранее изученных элементов. | 1 |
| 98 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки | 1 |
| 99 | Выполнение подачи в заданную зону стола. | 1 |
| 100 | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки | 1 |
| 101 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола. | 1 |
| 102 | Свободная игра. Подведение итогов. | 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: 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 высоком уровне.