

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 26.05.2022 г.

Утверждаю:  
Директор  
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 551-д от 27.05.2022 г.

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

Возраст учащихся: от 8 лет и старше  
Срок реализации: 2 года

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник РЦДЮТиК СО  
И.Н. Шинкаренко

Автор-составитель:  
Рукавишникова Л.Н, тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2022г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно–спортивную направленность и разработана для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269-д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи».

Актуальность программы. Роль дополнительного образования ребенка с ограниченными возможностями здоровья состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребенка – психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы дополнительного образования, специально разработанные для детей с ограниченными возможностями здоровья, направленные на коррекцию имеющихся недостатков и социальную адаптацию.

Программа «Настольный теннис» направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно–силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 8 лет и старше, имеющим диагноз согласно МКБ-10 «Умственная отсталость легкой степени» (F70) не имеющим специальной спортивной подготовки. Интеллектуальный дефект у этих детей проявляется в первую очередь нарушениями мышления: тугоподвижностью, стереотипностью, неспособностью к отвлечению. Внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, сужением объёма, трудностью сосредоточения, а также переключения. У обучающихся с умственной

отсталостью отмечается недоразвитие эмоционально–волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов, недостаточной выразительностью, дифференцированностью неадекватностью эмоциональных реакций, слабостью побуждений их к деятельности.

Умственная отсталость является специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие ребенка ограничено определенным уровнем функционирования центральной нервной системы. Прогноз развития и социальной адаптации умственно отсталых детей в большей степени зависит от системы воспитания и обучения.

У данного контингента ориентировочный IQ составляет 50-69. Наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функции равновесия;
- ограниченные амплитуды движения в беге, прыжках, метании;
- напряженность и скованность движений.

#### Срок освоения программы и режим занятий.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на 2 года обучения по 216 часов каждый год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут. Для зачисления на программу законным представителям необходимо предоставить заявление и справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Обучающиеся распределяются на учебные группы. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно–тренировочной и соревновательной работы. Рекомендуемый состав группы – от 6 до 12 человек.

Формы обучения и виды занятий: беседы, видеофильмы, практические занятия, товарищеские встречи, соревнования, контрольные тестирования. Занятия по разделам (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка), техническая и технико-тактическая подготовка).

Уровневость. Учитывая особенности обучающихся, для улучшения восприятия у детей с интеллектуальными нарушениями очень важен показ упражнения, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела, или их согласование, динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения. Это условие легло в основу концентрического принципа построения программы, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

## **2. Цель и задачи общеобразовывающей программы**

*Цель общеобразовывающей программы:* создание условий для всестороннего развития личности; совершенствование функциональных возможностей организма обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через занятия настольным теннисом, обеспечение условий для их социальной адаптации.

*Задачи программы:*

1. Обучающие:

- обучение техническим и тактическим навыкам игры в настольный теннис, участию в соревнованиях;
- формирование двигательных умений и навыков.

2. Развивающие:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- улучшение состояния здоровья и закаливание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

3. Воспитательные:

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- включение обучающихся в процесс коллективной деятельности.

### **3. Содержание общеразвивающей программы**

#### *Учебный план первого года обучения.*

| № п/п | Наименование разделов             | Количество часов |            |            | Формы аттестации / контроля          |
|-------|-----------------------------------|------------------|------------|------------|--------------------------------------|
|       |                                   | Теория           | Практика   | Всего      |                                      |
| 1.    | Вводное занятие                   | 1                | 1          | 2          | Входной контроль                     |
| 2     | Теоретическая подготовка          | 25               |            | 25         | Устный опрос                         |
| 3     | Общая физическая подготовка       | 6                | 34         | 40         | Контрольные упражнения, тестирование |
| 4     | Специальная физическая подготовка | 8                | 34         | 42         | Контрольные упражнения               |
| 5     | Техническая подготовка            | 10               | 55         | 65         | Контрольные упражнения, тестирование |
| 6     | Восстановительные мероприятия     |                  | 26         | 26         | Наблюдения                           |
| 7.    | Участие в соревнованиях           |                  | 16         | 16         | Результаты участия в соревнованиях   |
|       | <b>Итого:</b>                     | <b>50</b>        | <b>166</b> | <b>216</b> |                                      |

#### **Содержание учебно-тематического плана**

##### *1. Вводное занятие.*

**Теория.** Ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях в спортивном зале, работы со спортивным инвентарем. Форма одежды и внешний вид.

**Практика.** Тестирование по общей физической подготовке согласно контрольным нормативам.

## 2. Теоретическая подготовка.

Теория. Введение в программу.

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

- Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Адаптивная физическая культура – понятия и термины;
- Настольный теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.

- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся настольным теннисом. Правильный режим дня для занимающихся. Значение сна, утренней гимнастики;
- Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях настольным теннисом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

4. Основы здорового образа жизни.

- Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Мотивация к занятиям адаптивной физической культурой;
- Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

5. Краткие сведения о технике и тактике настольного тенниса.

- Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища;
- Откидка, накат, подрезка, подача, перемещения.

6. Правила игры и соревнований в настольном теннисе.

- Основные правила игры. Значение соревнований, виды и характер соревнований.

– Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования.

7. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

## 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Понятие о комплексах физических упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры. Корригирующие упражнения.

Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны в две и обратно; повороты на месте; размыкание и смыкание на вытянутые приставным шагом.

Упражнения на подвижность суставов: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; повороты головы вправо, влево; круговые движения головой

вправо и влево поочередно: вращение кисть рук внутрь и наружу поочередно; вращение предплечьем вперед и назад поочередно; вращение прямыми руками вперед и назад поочередно; вращение плечами вперед и назад поочередно; наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно.

**Общеразвивающие упражнения:** ходьба на носках; на пятках; на внутренней, внешней стороне стопы; с перекатом с пятки на носок; выпады на каждый шаг; в полуприседе; в приседе. Бег обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени, с изменением направления по хлопку; спиной вперед.

**Упражнения для развития физических качеств:**

**Упражнения для развития ловкости:** общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; перекаты.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжимание пальцами маленького резинового мяча; ходьба на носках и пятках по твердой и мягкой поверхности; выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; вис на перекладине.

**Упражнения для развития быстроты:** ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку.

**Упражнения для развития равновесия:** стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданием по линии, по кругу; ходьба по наклонной доске, с преодолением препятствий, боком приставными шагами; выполнив два кувырка встать и сохранить позу.

**Подвижные игры:** подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с мячом; игры–эстафеты.

**Корригирующие упражнения:** проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний. Упражнения на развитие равновесия; упражнения скоростно–силового характера; упражнения на ориентацию в пространстве; дыхательные упражнения; упражнения на осанку; упражнения для профилактики плоскостопия; гимнастика для глаз.

#### 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

**Практика.** Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно–силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Также к специальным средствам подготовки обучающихся относятся прыжковые упражнения.

### Примерный комплекс упражнений:

Упражнения для мышц рук: основная стойка – руки вперед, вверх, в стороны; руки к плечам – круговые вращения руками; круговые вращения прямыми руками вперед, назад поочередно, постепенно увеличивая амплитуду; круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны; круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попаременно из положения руки в стороны или вперед; сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед; правая рука вверху, левая внизу – рывки руками назад; стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Упражнения для мышц туловища: ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол; ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног; ноги на ширине плеч, руки на пояс – круговые движения тазом; тоже, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг; наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для мышц ног: приседание с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать; руки на поясе – выпад правой ногой вперед; тоже, выпад левой ногой; руки в стороны – выпад правой ногой в сторону; тоже левой ногой; руки вперед – поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки; руки в стороны – поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки; чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени – круговые вращения в коленных суставах; руки на поясе, нога на носке – круговые вращения в голеностопном суставе, поочередно правым, левым.

Прыжковые упражнения: руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на пояс, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начертанные на полу линии; выпрыгивание из полуприседа вверх; выпрыгивание из полуприседа вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево.

### 5. Техническая подготовка (ТП).

**Теория.** Освоение азов техники. Стойки и передвижения теннисиста. Основы техники подачи. Роль, особенности и разновидности подач в настольном теннисе. Основы техники удара в настольном теннисе. Основы действий в защите.

**Практика.** Имитационные упражнения. Комплексы упражнений для разучивания стоек и передвижений. Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий. Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий. Выполнения накатов. Игра у тренировочной стенки. Игры через сетку.

Имитационные упражнения – это упражнения, которые выполняются с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, за образец берется методика:

*К примеру, отработка наката справа:*

- 1) занять игровую стойку – нейтральную;
- 2) перейти из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделать замах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара;
- 3) выполнить рывок рукой, имитируя удар по мячу – это ударная фаза;
- 4) продолжить движение рукой и туловищем по инерции после удара и возвратиться в исходное положение – это заключительная фаза движения.

После приступить к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того, чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, рекомендуется имитационные упражнения выполнять перед зеркалом.

*Упражнения, имитирующие технику ударов в упрощенных условиях:*

- 1) стоя на месте, имитируя накат справа или в стойке для наката справа отрабатывать отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища;
- 2) соединить все движения вместе.

Примерный комплекс упражнений для разучивания стоек и передвижений: выполнение стоек и передвижений под руководством тренера–преподавателя; рациональные стойки для ударов слева, справа; позиции у стола: ближняя, средняя, дальняя; выпады вправо, влево, вперед, назад; шаги: одиночные, двойные, приставные, прыжки.

Выполнение упражнений с ракеткой и мячом, закрепление разученных действий: обучение «хватки» ракетки; передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой; перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу; набивание мяча тыльной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; набивание мяча ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на пол – выполнять упражнение на месте и в движении; подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок.

Выполнение подач, упражнений по отработке разученных действий: стойка теннисиста и обучение передвижения у стола (приставным шагом); откидка (толчок) мяча тыльной стороной ракетки; откидка (толчок) мяча ладонной стороной ракетки; обучение подачи (введение мяча в игру) тыльной стороной «слева»; обучение подачи (введение мяча в игру) ладонной стороной «справа».

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

- На стене рисуются линии параллельно полу. Обучающиеся располагаются напротив, после отскока выполняются удар по мячу, направляя мяч в стенку,

в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону, ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий;

– Тоже, что в 1-ом упражнении, но обучающийся посыпает мяч поочерёдно. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения тренируется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

– Тоже упражнения выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево-вправо и вперёд-назад. Разучивается техника передвижений влево-вправо и вперёд-назад.

*Игры через сетку.*

*Игра на половине стола, приставленного к стене:*

На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия. Обучающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки).

– То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног.

*Игра ударами на столе с приставленной тренировочной стенкой:*

Угол наклона приставленной стенки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку. Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.

*Игра на раздвижных половинах стола:*

Играют два обучающихся. На обеих половинах стола закрепляются сетки, и они отодвигаются друг от друга на заданное расстояние. Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

#### 6. Восстановительные мероприятия.

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся: чередование тренировочных занятий и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»); проведение занятий в игровой форме; использование на занятиях подвижные игры и эстафеты; прогулки на свежем воздухе; корригирующая гимнастика; водные процедуры; пассивный отдых; отвлекающие мероприятия (просмотр видеофильмов, презентаций).

#### 7. Участие в соревнованиях.

В конце учебного года проводится итоговый аттестационный контроль в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке и

технической подготовке согласно нормативам для первого года обучения. По итогам контроля выставляется итоговая оценка. По итогам года проводится Кубок Свердловской области по виду спорта «спорт ЛИН» в дисциплине – настольный теннис.

### ***Учебный план второго года обучения.***

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование<br/>разделов</b>     | <b>Количество часов</b> |                 |              | <b>Формы аттестации/<br/>контроля</b>      |
|------------------|--------------------------------------|-------------------------|-----------------|--------------|--|
|                  |                                      | <b>Теория</b>           | <b>Практика</b> | <b>Всего</b> |  |
| 1.               | Вводное занятие                      | 1                       | 1               | 2            | Входной контроль                           |
| 2                | Теоретическая<br>подготовка          | 16                      |                 | 16           | Устный опрос                               |
| 3                | Общая физическая<br>подготовка       | 2                       | 42              | 44           | Контрольные<br>упражнения,<br>тестирование |
| 4                | Специальная физическая<br>подготовка |                         | 44              | 44           | Контрольные<br>упражнения                  |
| 5                | Техническая подготовка               | 10                      | 60              | 70           | Контрольные<br>упражнения,<br>тестирование |
| 6                | Восстановительные<br>мероприятия     |                         | 24              | 24           | Наблюдения                                 |
| 7.               | Участие в соревнованиях              |                         | 16              | 16           | Результаты участия в<br>соревнованиях      |
| <b>Итого:</b>    |                                      | <b>43</b>               | <b>173</b>      | <b>216</b>   |  |

### **Содержание учебного плана**

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Ознакомление с расписанием занятий. Повторение правил поведения на занятии в спортивном зале, работы со спортивным инвентарем. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Тестирование по общей физической подготовке согласно контрольным нормативам.

#### 2. Теоретическая подготовка.

Теория. Введение в программу.

1. Гигиена, режим дня, питание, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

– Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся настольным теннисом. Правильный режим дня для занимающихся. Основы спортивного питания. Профилактика травматизма;

– Значение комплексного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния занимающихся. Особенности физических упражнений различной интенсивности;

- Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма;
  - Объективные данные самоконтроля: вес, частота сердечных сокращений, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля занимающегося: самочувствие, сон, аппетит, настроение.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Физические качества. Строение и функции мышц. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями настольным теннисом. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростные способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость;
  - Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

3. Основы рекреационной деятельности.

    - Понятие рекреации. Задачи и содержание адаптивной двигательной рекреации. Средства, методы и формы рекреации.

4. Восстановительные средства и мероприятия.

    - Средства восстановления: рациональное построение занятий, рациональное чередование нагрузок различной направленности, организация активного и пассивного отдыха.

5. Основы методики технического и тактического мастерства.

    - Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения;
    - Развитие и совершенствование тактического мышления. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику занимающегося – зрительной и двигательной памяти, умение планировать действия, рассчитывать силу удара и т.п.

6. Морально–волевая и психологическая подготовка.

    - Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Препятствия и трудности. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию;
    - Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций.

7. Правила техники безопасности.

8. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Основные средства общей физической подготовки.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны. Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры. Корrigирующие упражнения.

Строевые упражнения: совершенствование построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из одной колонны в две и обратно; размыкание и смыкание

на вытянутые руки приставным шагом; повороты на месте; повороты в движении.

**Упражнения на подвижность суставов:** наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; повороты головы вправо, влево; круговые движения головой вправо и влево поочередно; вращение кистей рук внутрь и наружу поочередно; вращение предплечьем вперед и назад поочередно; вращение прямыми руками вперед и назад поочередно; вращение плечами вперед и назад поочередно; наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; повороты туловища вправо, влево; круговые движения туловищем вправо и влево поочередно; круговые движения в коленном суставе вправо и влево поочередно.

#### Общеразвивающие упражнения:

**Ходьба:** на носках; на пятках; на внутренней, внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; с перекатом с пятки на носок; приставными шагами; в полуприседе; в приседе; выпады на каждый шаг; спиной вперед.

**Бег:** обычный бег; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; с выносом прямых ног вперед; подскоки вверх на левую, правую ногу; спиной вперед; семенящий бег.

#### Примерный комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой:

Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, согласованность движений, совершенствуют времененную точность движений.

1. И.п. – основная стойка, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке. 1-2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки передать скакалку за спиной в левую руку; 3-4 – и.п.; 5-8 – тоже в другую сторону;

2. И.п. – основная стойка, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1-2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3-4 – и.п.;

3. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1-3 – пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п.; 5-8 – тоже влево;

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, стоя на скакалке, хват за два конца скакалки, руки вперед. 1-2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3-4 – и.п.;

5. И.п. – лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1-2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3-4 – держать; 5-8 – и.п.;

6. И.п. – основная стойка, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – тоже назад.

#### Упражнения для развития физических качеств.

**Упражнения для развития ловкости:** стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног; перекаты; кувырок вперед, назад в группировке.

**Упражнения для развития гибкости:** одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь;

упражнения с сопротивлением в парах; упражнения на растягивание, на расслабление; наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; наклоны; прогибы; одновременное и поочередное сгибание ног; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; пассивное растягивание с помощью партнера.

*Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; сжимание пальцами маленького резинового мяча; из положения сид на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки, поднимать и выпрямлять ноги, нероняя предмета; из положения сид на полу, согнув колени, разводить колени с сопротивлением, стараясь коснуться бедрами пола (руками нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы; из положения лежа на спине, сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным расположением рук (руки к плечам, вверх, на пояс); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивание в висе лежа.

*Упражнения для развития быстроты:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями по 10, 20, 30, 50 метров по ровной и наклонной поверхности; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; игры с прыжками (для развития взрывной силы ног); единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без; с дух ног и с одной ноги.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; прыжки через скакалку на время.

*Упражнения для развития прыгучести:* прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух на месте с продвижением вперед, тоже из приседа; запрыгивание на возвышения и спрыгивания с них.

*Упражнения для развития равновесия:* стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба по заданным линиям, по веревке; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; ходьба по двум переставляемым предметам.

*Подвижные игры:* подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры с прыжками; подвижные игры на равновесие; подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием; игры-эстафеты.

*Корригирующие упражнения:* проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний: упражнения на развитие равновесия; упражнения скоростно-силового характера; упражнения на ориентацию в пространстве; дыхательные упражнения; упражнения на осанку; упражнения для профилактики плоскостопия; гимнастика для глаз.

#### 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

**Практика.** Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук, прыжковые упражнения. Повторение упражнений первого года обучения.

Примерный комплекс упражнений:

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров; прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; имитация движений в игровой стойке вправо-влево, вперед-назад; приседания; выпрыгивания из приседа; выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; поднимание ног за голову из положения лежа на спине; поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища: упражнения с набивными мячами разного веса; метания двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель; имитация ударов без ракетки, с ракеткой; имитация ударов с утяжеленной ракеткой (с отягощением).

Прыжковые упражнения: руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте, через гимнастическую палку; руки на пояс, прыжки на двух с поворотом на  $180^0$  ( $360^0$ ); прыжки на двух, подтягивая колени к груди.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера, подвижные игры.

### *5. Техническая подготовка (ТП).*

**Теория.** Повторение материала первого года обучения. Понятие и разновидности хвата ракетки при подаче. Методика обучения наката. Методика обучения топ-спина. Методика обучения подставки. Методика обучения подрезки. Понятия о точности попадания. Основы действий в защите и в нападении. Правила ведения счёта.

**Практика.** Выполнение наката, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение топ-спина, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение подставки, упражнения по отработке разученных действий. Выполнение подрезки, упражнения по отработке разученных действий. Комплексы имитационных упражнений для игроков нападающего стиля и защитного стиля. Передвижение вперед-назад, влево и вправо при сочетании различных ударов. Базовая тактика. Игры.

Выполнение наката, упражнения по отработке разученных действий: игра накатом справа о стену; игра накатом справа на столе по диагонали; игра накатом справа по прямой.

Выполнение топ-спина, упражнения по отработке разученных действий: имитация топ-спина справа и слева под наблюдением тренера-преподавателя; разучивание топ-спина справа и слева на столе; самостоятельная отработка топ-спина; топ-спины справа и слева из определенной зоны в определенную зону;

топ-спины справа и слева из одной точки в две различные точки; топ-спины справа и слева со всей площадки в одну точку.

Выполнение подставки, упражнения по отработке разученных действий: имитация подставки справа и слева под наблюдением тренера; разучивание подставки справа и слева на столе; подставки справа и слева из определенной зоны в определенную зону; подставки справа и слева из одной точки в две различные точки; подставки справа и слева со всей площадки в одну точку.

Выполнение подрезки, упражнения по отработке разученных действий: имитация подрезки справа и слева под наблюдением тренера-преподавателя; разучивание подрезки справа и слева на столе; удар подрезкой слева и справа против удара «толчок»; удары подрезкой слева и справа против ударов подрезкой в различные зоны стола.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля: накат справа из двух точек стола: правого угла и середины; накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла; накат слева из двух точек стола: правого угла и середины; накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла; из правого и левого углов стола поочередные накаты или топ-спины справа и слева; поочередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола; поочередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля: срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины; срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла; поочередное выполнение срезки справа и слева из середины стола; поочередная срезка справа и слева из правого и левого углов стола.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

#### **Базовая тактика.**

Игра на столе с тренером–преподавателем (партнером): игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех точек в одном (в разных) направлении; выполнение подач разными ударами; игра накатом – различные варианты; игра срезкой и подрезкой – различные варианты; игра на счет с разученными ударами; групповые игры.

#### **Игры.**

##### *Для удержания зрительной концентрации на мяче:*

«Зоркий глаз». Обучающиеся стоят на метках. В руке тренера–преподавателя яркий мяч. Тренер–преподаватель водит мяч вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз.

- обучающиеся следят только глазами;
- глаза + руки (водят вытянутыми вперед руками);
- глаза + ноги (смещаются ногами на один шаг);
- глаза + руки + ноги;
- противоход (мяч двигается в одну сторону – руки в другую).

##### *Для развития элементарного чувства мяча и навыков ловли:*

**«Останови мяч».** Обучающиеся стоят по периметру площадки. У каждого ребенка в руках конус, за спиной лежит обруч. Ноги «бегут» на месте. Тренер–преподаватель из центра площадки катит мячи под ноги занимающимся. Обучающиеся накрывают конусом мяч, перекладывают в обруч за спиной. Если пропустил – мяч не брать. Когда мячи закончились – подводится итог.

*Для развития контроля мяча на ракетке:*

**«Шейкер».** Дети катают мяч на ракетке по часовой и против часовой стрелки, вверх-вниз, вправо-влево на месте (в движении). Мяч не должен падать с ракетки.

**«Солнышко».** Играющих может быть любое число, но не меньше трех. Все занятые в игре двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Мяч вводят в игру с той стороны, где расположено больше играющих. Отбив мяч, занимающиеся должны перейти на другую сторону стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и снова перейти на другую сторону стола. Игру проводят, как правило с выбыванием: если игрок ошибся, то выбывает из игры. Но можно играть до трех или пяти ошибок. Чем меньше остается играющих, тем быстрее необходимо двигаться. Когда у стола остается двое, то они, стоя, как обычно, разыгрывают очко или несколько очков – по договоренности и выигравший считается победителем в этой игре.

#### 6. Восстановительные мероприятия.

Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и индивидуальных особенностей обучающихся: чередование тренировочных занятий и дней отдыха; постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»); проведение занятий в игровой форме; использование на занятиях подвижные игры и эстафеты; прогулки на свежем воздухе; корригирующая гимнастика; водные процедуры; пассивный отдых; отвлекающие мероприятия (просмотр видеофильмов, презентаций).

#### 7. Участие в соревнованиях.

В конце учебного года проводится итоговый аттестационный контроль в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке и технической подготовке согласно нормативам для второго года обучения. По итогам контроля выставляется итоговая оценка. По итогам года проводится Кубок Свердловской области по виду спорта «спорт ЛИН» в дисциплине – настольный теннис.

### **4. Планируемые результаты.**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предусматривает достижение следующих результатов образования:

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

| <b>В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ</b>  | <b>В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b>  |
|--|---|
| <b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>   |   |
| взаимодействует со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания   | развита способность к самообслуживанию<br>развита способность к безопасной жизнедеятельности                                      |
| <b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>   |   |
| ориентируется в этапах учебно-тренировочного занятия<br><br>различает между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) | умение организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, представляет правила поведения во время занятий |
| <b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>   |   |
| Ориентируется в окружающем пространстве  | Демонстрирует умение корректировать свои действия в соответствии с ситуацией  |

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ).

| <b>В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ</b>   | <b>В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ</b>  |
|---|---|
| <b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>  |   |
| активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  | развита способность к самообслуживанию<br>развита способность к безопасной жизнедеятельности  |
| <b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>  |   |
| ориентируется в понятии «общая физическая подготовка» «теоретическая подготовка» «техническая подготовка»<br><br>характеризует и различает между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) | развито умение организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий |
| <b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>  |   |
| Способен к ориентации в окружающем пространстве   | Развита способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией   |

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1. Календарный учебный график

|    | Основные характеристики образовательного процесса | 1 год     | 2 год     |
|----|---|-----------|-----------|
| 1. | Количество учебных недель                         | 36        | 36        |
| 2. | Количество учебных дней                           | 108       | 108       |
| 3. | Количество недель в I полугодии                   | 13        | 13        |
| 4. | Количество недель во II полугодии                 | 23        | 23        |
| 5. | Начало занятий                                    | 1 октября | 1 октября |
| 6. | Окончание занятий                                 | 15 июня   | 15 июня   |
| 7. | Начало зимних каникул                             | 1 января  | 1 января  |
| 8. | Окончание зимних каникул                          | 9 января  | 9 января  |
| 9. | Начало летних каникул                             | 16 июня   | 16 июня   |

## 2. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации общеразвивающей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- спортивный инвентарь:
  - столы для настольного тенниса;
  - сетки для теннисных столов;
  - ракетки для игры в настольный теннис;
  - шарики для настольного тенниса;
  - мячи баскетбольные, футбольные;
  - стенка гимнастическая;
  - скамейки гимнастические;
  - скакалки;
  - гимнастические палки;
  - обручи.

Кадровое обеспечение:

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», «Олигофренопедагогика».

Информационное обеспечение

1. Видеоуроки по настольному теннису. URL: <https://www.ttbl.ru/videouroki> (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
2. Литература по настольному теннису. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/> (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
3. Методические рекомендации для изучения дисциплины настольный теннис. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i->

<pedagogika/library/2020/04/21/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-izucheniya> (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.

4. Теория и методика настольного тенниса: учебник URL: [https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa\\_943332a20dd.html](https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html) (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» отслеживается в процессе наблюдения за обучающимися в течение всего времени обучения и фиксируется в диагностической карте мониторинга (Приложение 1) в виде учёта индивидуального результата по каждому контрольному мероприятию.

В диагностическую карту включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских).

Результат освоения АДООП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

Предметные результаты определяются в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо». Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде выполнения физических нормативов. Итоговый аттестационный контроль проводится в конце каждого учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке и технико-тактической подготовке (см. Приложение 2).

Однократно каждый год проводится Кубок Свердловской области по виду спорта «спорт ЛИН» (дисциплина – настольный теннис).

Обучающимся, успешно освоившим адаптированную общеобразовательную общеразвивающую программу «Настольный теннис», вручаются свидетельства об окончании обучения.

### **4. Методические материалы**

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» строится на следующих основополагающих принципах:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение применению теории и практической деятельности;

- *принцип сознательности и активности*: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

### Методы обучения.

*Метод слова и показа.* Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

*Метод непосредственной помощи.* Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

*Соревновательный и игровой метод.* Соревнования и игры делают занятия по настольному теннису значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

*Использование наглядных пособий* (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой игры в настольный теннис, что способствует успешному её освоению.

### Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. *Технология дифференциированного обучения* механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. *Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. *Здоровьесберегающие технологии*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий

(доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

### **Организация учебно-тренировочного занятия.**

- особенности организации образовательного процесса: очная;
- форма организации образовательного процесса: групповая;
- формы организации учебно-тренировочного занятия: беседа, практическое занятие, соревнование.

Каждое занятие состоит из четырех частей:

#### Вводная часть:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- имитационные упражнения из техники настольного тенниса.

#### Подготовительная часть.

Любая тренировка в спортивном зале без соответствующей подготовки может быть причиной травм и различных повреждений. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

#### Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- изучение и освоение техники и тактики игры в настольный теннис;
- освоение элементов техники в нападении;
- освоение элементов техники в защите;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;
- Средства основной части занятия:
- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные игры в настольный теннис.

#### Заключительная часть.

По окончании любой тренировочной программы проводятся восстановительные упражнения в игровой форме. Это могут быть эстафеты с элементами настольного тенниса, малоподвижные игры, упражнения на внимание, на координацию, на дыхание и расслабление.

## **5. Список литературы.**

1. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - Москва: Советский спорт, 2004. – Текст: непосредственный.
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – Текст: непосредственный.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – Москва, 2013. – 110 с. – Текст: непосредственный.
4. Булгакова Н. Ж. [и др.] Лечебная и адаптивная физическая культура. – Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. – Текст: непосредственный.
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. – Москва: РГАФК, 1995. – 150 с. – Текст: непосредственный.
6. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация. – Москва, РГАФК, 2000. – Текст: непосредственный.

### РЕСУРСЫ INTERNET

1. Видеоуроки по настольному теннису. URL: <https://www.ttbl.ru/videouroki> - (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
2. Мир настольного тенниса. Народный сайт. Свежие новости, история, рекорды, форум. URL: <http://ttw.ru/> - (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
3. Правила и приемы. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura/> (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
4. Российский портал о настольном теннисе, интересные эксклюзивные новости, уроки и секреты мастерства, рекомендации по подбору ракеток и методические указания. история, правила. URL: <http://www.russtt.ru/> - (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
5. Современный теннис. URL: <http://www.twirpx.com/file/635393/> (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
6. Учебное пособие. URL: <http://www.kondopoga.ru> (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
7. Федерация настольного тенниса России. URL: <http://ttfr.ru/> (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.
8. Форум настольного тенниса. URL: <http://www.rttf.ru/> - (дата обращения 24.06.2022). – Текст: электронный.

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005 г.
2. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
3. Морозова А.В. Невская ракетка. – СПб: Детство-Пресс, 2006

## Приложение 1

**Диагностическая карта мониторинга**

| №<br>п/п | Фамилия,<br>имя | Личностные | Метапредметные | Предметные | Интегрированные результаты освоения программы |                  | Результаты<br>конкурсов,<br>количество |   |    |    |    |    |    |
|----------|-----------------|------------|----------------|------------|---|------------------|--|---|----|----|----|----|----|
|          |                 |            |                |            | Оценка<br>занятия                             | Оценка<br>работы |  |   |    |    |    |    |    |
| 1        | 2               | 3          | 4              | 5          | 6   | 7                | 8                                      | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося:

2 балла – хорошо;

1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень

**Входной контроль:**

| № п/п | Норматив  | Количество раз | Оценка                      |
|-------|---|----------------|-----------------------------|
| 1.    | Поднимание туловища за 30 сек, раз              | 15-25          | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 2.    | Прыжки со скакалкой одинарные за 30 сек, раз    | 30-45          | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 3.    | Прыжок в длину с места, см                      | 100-130        | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 4.    | Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз | 3-7            | Хорошо<br>Удовлетворительно |

**Итоговый аттестационный контроль для первого года обучения.***Нормативы по общей физической подготовке:*

| № п/п | Норматив  | Количество раз | Оценка                      |
|-------|---|----------------|-----------------------------|
| 1.    | Бег 20 метров с высокого старта, сек                      | 4.7-5.0        | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 2.    | Бег 30 метров с высокого старта, сек                      | 5.6-6.0        | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 3.    | Прыжок в длину с места, см                                | 110-135        | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 4.    | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. раз | 15-20          | Хорошо<br>Удовлетворительно |

*Нормативы по технической подготовке:*

| № п/п | Норматив   | Количество раз | Оценка                      |
|-------|--|----------------|-----------------------------|
| 1.    | Набивание мяча ладонной стороной ракетки, раз                      | 35-60          | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 2.    | Набивание мяча тыльной стороной ракетки, раз                       | 35-60          | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 3.    | Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки, раз | 25-50          | Хорошо<br>Удовлетворительно |

**Итоговый аттестационный контроль для второго года обучения.***Нормативы по общей физической подготовке:*

| № п/п | Норматив  | Количество раз | Оценка                      |
|-------|---|----------------|-----------------------------|
| 1.    | Бег 30 метров с высокого старта, сек                      | 5.2-5.8        | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 2.    | Бег 60 метров с высокого старта, сек                      | 6.5-70         | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 3.    | Прыжок в длину с места, см                                | 115-140        | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 4.    | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. раз | 18-30          | Хорошо<br>Удовлетворительно |

|    |   |       |                             |
|----|---|-------|-----------------------------|
| 5. | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине, раз                     | 12-15 | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 6. | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней, раз | 12    | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз                                 | 10-12 | Хорошо<br>Удовлетворительно |

*Нормативы по специальной физической подготовке:*

| № п/п | Норматив  | Количество раз | Оценка                      |
|-------|---|----------------|-----------------------------|
| 1.    | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 30 сек, раз | 35-40          | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 2.    | Имитация удара накатом слева за 1 минуту, раз                       | 50-65          | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 3.    | Имитация удара накатом справа за 1 минуту, раз                      | 45-55          | Хорошо<br>Удовлетворительно |

*Нормативы по технико-тактической подготовке:*

| № п/п | Норматив   | Количество раз | Оценка                      |
|-------|--|----------------|-----------------------------|
| 1.    | Накат справа по диагонали, раз   | 30 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 2.    | Накат слева по диагонали, раз  | 25 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 3.    | Накаты справа и слева в правый угол, раз   | 20 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 4.    | Накаты справа и слева в левый угол, раз  | 20 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 5.    | Накаты по «восьмерке» (играющий по диагоналям), раз  | 20 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 6.    | Накаты по «восьмерке» (играющий по прямым), раз  | 20 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 7.    | Подрезка слева по диагонали, раз   | 30 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 8.    | Подрезка справа по диагонали, раз  | 25 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 9.    | Топ-спин справа, раз   | 30 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 10.   | Топ-спин слева, раз  | 25 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 11.   | Подача справа короткая, раз  | 15 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 12.   | Подача слева короткая, раз   | 15 и более     | Хорошо<br>Удовлетворительно |
| 13.   | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом, раз | 8              | Хорошо<br>Удовлетворительно |