

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»,
Протокол №5 от 25.06.2026г

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ №860-д от 25.06.2026г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(стартовый, базовый уровни)**

Возраст обучающихся: от 8 лет и старше
Срок реализации: 432 часа

Согласовано:
Начальник регионального центра
детско-юношеского туризма
и краеведения Свердловской области
И.Н. Шинкаренко

Авторы-составители программы:
Рукавишникова Л.Н., тренер-
преподаватель
Соловьева И.А., старший методист

г. Екатеринбург, 2026

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» соответствует физкультурно–спортивной направленности 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 до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- 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 28.09.2020 №28 «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 28.01.2021 № 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»;

- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №709–д от 18.05.2026 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» № 459–д от 02.04.2026 «Об утверждении Положения о режиме занятий обучающихся ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 03.12.2018 № 618–д «Об утверждении Положения о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 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.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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.

Отличительные особенности программы. Дети со стойкими нарушениями интеллектуальной сферы с большими затруднениями усваивают сложные системы понятийных связей и легче — простые. Концентрическое расположение материала дает возможность разъединять сложные понятия и умения на составляющие элементы и каждый отрабатывать отдельно. В результате постепенно увеличивается число связей, лежащих в основе понятия, расширяется база для отработки умений и навыков. Концентризм программы также создает условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала.

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.

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.

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 2 академических часа (1 час – 40 минут).

Форма обучения – очная.

Уровневость программы. По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. Стартовый уровень знакомит обучающихся с программой, выявляет их первоначальные способности и возможности. После изучения базового уровня обучающиеся смогут принять участие в соревнованиях.

Особенности реализации программы.

Тренер–преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно–сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническо–тактическая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: совершенствование функциональных возможностей организма обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через занятия настольным теннисом, развитие коммуникативных навыков.

Задачи 1 года обучения (стартовый уровень):

1. Обучающие:

- знакомить и обучать техническим навыкам игры в настольный теннис, участию в соревнованиях;
- знакомить с этапами учебно–тренировочного занятия;
- знакомить с основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

2. Развивающие:

- формировать способность к ориентации в окружающем пространстве: способность понимать и запоминать пространственные отношения между объектом и пространством;
- формировать способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией: способность понимать цель выполняемых действий.

3. Воспитательные:

- формировать способность к общению: способность вступать и поддерживать контакты, не вступать в конфликты;

- формировать способность к самообслуживанию: владению социально–бытовыми навыками;
- формировать способность к безопасной жизнедеятельности: знакомство с правилами безопасности, здоровым образом жизни.

Задачи 2 года обучения (базовый уровень):

Обучающие:

- обучать техническим и тактическим навыкам игры в настольный теннис, участию в соревнованиях;
- формировать умение различать и характеризовать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

2. Развивающие:

- формировать способность к ориентации в окружающем пространстве: способность понимать смысл пространственных отношений;
- формировать способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией: способность изменять план своих действий для достижения результата.

3. Воспитательные:

- формировать способности к общению: способность включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощь и сопереживание;
- формировать способность к самообслуживанию: способность самостоятельно выполнять повседневную бытовую деятельность, навыки личной гигиены;
- формировать способность к безопасной жизнедеятельности: способность соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (теория/практика)		Формы аттестации / контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	
1.	Вводное занятие	1 / 1	1 /	Входной контроль
2	Теоретическая подготовка	25 / 0	16 / 0	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	6 / 34	2 / 42	Контрольные упражнения, тестирование
4	Специальная физическая подготовка	8 / 34	0 / 44	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	10 / 69	10 / 74	Контрольные упражнения, соревнования
6	Восстановительные мероприятия	0 / 26	0 / 24	Наблюдения
7.	Итоговое занятие	0 / 2	0 / 2	Контрольные упражнения
	Итого:	50 / 166	43 / 173	
Всего по программе: 432 часа				

Содержание учебного плана стартового уровня

1. Вводное занятие.

Теория. Ознакомление с расписанием занятий, правилами 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. 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. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Краткие сведения о технике и тактике настольного тенниса. Основные правила игры.

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. Корректирующие упражнения.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, 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:

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.

6. Восстановительные мероприятия.

Практика. 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. Итоговое занятие

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.

Содержание учебного плана базового уровня

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. Гигиена, режим дня, питание, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основы рекреационной деятельности. Восстановительные средства и мероприятия. Основы методики технического и тактического мастерства. Морально–волевая и психологическая подготовка.

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. Корректирующие упражнения.

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.

5. Техническо–тактическая подготовка (ТТП).

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.

6. Восстановительные мероприятия.

Практика. 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 подвижных игры и эстафеты; прогулки на свежем воздухе; корректирующая гимнастика; водные процедуры; пассивный отдых; отвлекающие мероприятия (просмотр видеофильмов, презентаций).

7. Итоговое занятие.

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.

4. Планируемые результаты.

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

1 год обучения (стартовый уровень)			
№ п/п	Личностные	Метапредметные	Предметные
1.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты.	Понимает и помнит пространственные отношения между объектом и пространством.	Ориентируется в этапах учебно-тренировочного занятия.
2.	Владеет социально-бытовыми навыками.	Понимает цель выполняемых действий.	Различает между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость)
3.	Знаком с правилами безопасности, здоровым образом жизни.		Знает и применяет технические навыки игры в настольный теннис
2 год обучения (базовый уровень)			
№ п/п	Личностные	Метапредметные	Предметные
1.	Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Понимает смысл пространственных отношений	Характеризует и различает между собой основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость)

	взаимопомощи и сопереживания		
2.	Соблюдает правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Может изменить план своих действий для достижения результата	Владеет технико-тактическими навыками игры в настольный теннис.
3.	Самостоятельно выполняет повседневную бытовую деятельность, применяет навыки личной гигиены		Умеет организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

5. Воспитание

Цель воспитания обучающихся с нарушениями интеллекта — личностное развитие через: формирование духовно-нравственных ценностей и гражданской идентичности; воспитание трудолюбия и ответственности; приобщение к культурному наследию России и Свердловской области; развитие эмоционально-волевых качеств и навыков группового взаимодействия.

Задачи воспитания:

- освоение традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
- формирование активной жизненной позиции;
- развитие коммуникативных навыков, эмпатии и культуры поведения;
- воспитание ответственности за своё здоровье и безопасное поведение в любой среде.

Целевые ориентиры воспитания:

Стартовый уровень: формирование первоначальных представлений о нормах поведения в коллективе, бережном отношении к результатам труда, уважении к старшим.

–Базовый уровень: развитие устойчивых навыков культурного поведения, осознанное участие в коллективных делах, проявление инициативы и ответственности.

Формы и методы воспитания:

- беседы, дискуссии;
- коллективные творческие дела (праздники, акции, выставки);
- встречи с интересными людьми, ветеранами, представителями профессий;
- участие в волонтерских и патриотических акциях, конкурсах, соревнованиях.

Условия воспитания:

- создание воспитывающей среды в учебной группе;
- поддержка детских инициатив, самоуправления;
- взаимодействие с семьей, общественными организациями, учреждениями культуры и спорта.

Анализ результатов воспитания осуществляется через педагогическое наблюдение, анализ участия в мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Событие/мероприятие	Сроки	Форма участия	Ответственные
1.	Участие в торжественных мероприятиях, посвящённых Дню знаний	сентябрь	групповое	тренер - преподаватель
2.	Проведение бесед по правилам безопасного поведения в объединении	В течение года	На занятиях	тренер - преподаватель
3.	Проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	в течение года	групповая	тренер - преподаватель
4.	Участие в инклюзивных турнирах	В течение года	групповое	тренер - преподаватель
5.	Проведение новогоднего инклюзивного турнира	декабрь	групповое	тренер - преподаватель
6.	Встреча с участниками СВО	февраль	групповое	тренер - преподаватель

6. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14 сентября	31 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	13 сентября	29 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю

7. 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.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы.

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

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 и технико–тактической подготовке (Приложение 2).

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

8. Ресурсное обеспечение

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. Настольный теннис: видеоуроки: [сайт]. URL: <https://www.ttbl.ru/videouroki>.
2. Литература по настольному теннису. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/>.
3. Образовательная социальная сеть: методические рекомендации для изучения дисциплины настольный теннис. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/04/21/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-izucheniya>.
4. Теория и методика настольного тенниса: учебник URL: https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html.

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 дифференцированного 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 само страховки.

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.

9. Список литературы.

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - Москва: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - Москва: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - Москва: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. - 188 с.
5. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – Москва, 2013. – 110 с.

6. Булгакова Н. Ж. [и др.] Лечебная и адаптивная физическая культура. – Москва: Юрайт, 2020. — 399 с.
7. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. – Москва: РГАФК, 1995. – 150 с.
8. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация. – Москва, РГАФК, 2000.

РЕСУРСЫ INTERNET

1. Видеоуроки по настольному теннису. - URL: <https://www.ttbl.ru/videouroki/>
2. Мир настольного тенниса. Народный сайт. Свежие новости, история, рекорды, форум. URL: <http://ttw.ru/>
3. Правила и приемы. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura/>
4. Настольный теннис: [сайт]. URL: <http://www.rustt.ru/>
5. Федерация настольного тенниса России: сайт. URL: <http://ttfr.ru/>
6. Форум настольного тенниса. URL: <http://www.rttf.ru/>

Диагностическая карта мониторинга

№ п/п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы								Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы
		Личностные			Метапредметные		Предметные			
		Способность к общению	Способность к самообслуживанию	Способность к безопасной жизнедеятельности	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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	более 15-25 15-25	Хорошо Удовлетворительно
2.	Прыжки со скакалкой одинарные за 30 сек, раз	более 30-45 30-45	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	более 100-130 100-130	Хорошо Удовлетворительно
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	более 3-7 3-7	Хорошо 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	более 4.7-5.0 4.7-5.0	Хорошо Удовлетворительно
2.	Бег 30 метров с высокого старта, сек	более 5.6-6.0 5.6-6.0	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	более 110-135 110-135	Хорошо Удовлетворительно
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. раз	более 15-20 15-20	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технической подготовке:

№ п/п	Норматив	Количество раз	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки, раз	более 35-60 35-60	Хорошо Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки, раз	более 35-60 35-60	Хорошо Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, раз	более 25-50 25-50	Хорошо 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	более 5.2-5.8 5.2-5.8	Хорошо Удовлетворительно
2.	Бег 60 метров с высокого старта, сек	более 6.5-7.0 6.5-7.0	Хорошо Удовлетворительно
3.	Прыжок в длину с места, см	более 115-140 115-140	Хорошо Удовлетворительно
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. раз	более 18-30 18-30	Хорошо Удовлетворительно

5.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине, раз	более 12-15 12-15	Хорошо Удовлетворительно
6.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней, раз	более 12 12	Хорошо Удовлетворительно
7.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа, раз	более 10-12 10-12	Хорошо 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	более 35-40 35-40	Хорошо Удовлетворительно
2.	Имитация удара накато́м слева за 1 минуту, раз	более 50-65 50-65	Хорошо Удовлетворительно
3.	Имитация удара накато́м справа за 1 минуту, раз	более 45-55 45-55	Хорошо Удовлетворительно

Нормативы по технико-тактической подготовке:

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