

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями).

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность занятий детей настольным теннисом неоспорима. Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра - в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис - один из самых массовых видов спорта. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. Она хороша тем, что может быть, как тренировочной, так и развлекательно-оздоровительной. Она воспитывает физические и психические качества, формирует черты характера. Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, способствует развитию оперативного мышления. Одним словом, играющий в настольный теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладающим прекрасной координацией движений. **Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Цель программы: привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- овладеть базовой техникой (основами) настольного тенниса, обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Коррекционно-развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

■ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Адресат. Программа ориентирована на детей от 9 до 13 лет без специальной подготовки. 1 группа 14 человек.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество часов на которое рассчитана программа 72 часа. Недельная нагрузка 2 часа.

Форма проведения занятий: индивидуальная, групповая.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные результаты.

К концу обучения дети будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила игры в настольный теннис;
- основные правила проведения соревнований;

К концу обучения дети будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;

Личностные результаты.

К концу обучения обучающиеся

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Формы подведения итогов реализации программы. Диагностика результатов освоения программы проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Итоговое тестирование проводится в виде контрольного занятия.

Содержание учебного материала.

1. Учебный план.

Название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»			
Объединение	секция			
Направленность	физкультурно-спортивная			
Срок реализации	2 года			
1 год обучения	Кол-во групп	Кол-во детей в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
	1	14	2	72
2 год обучения	Кол-во групп	Кол-во детей в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
	1	14	2	72
Итого количество часов по программе			144	
Форма промежуточной аттестации			тестирование	

2. Содержание программы

№	Название раздела и тем	Основные узловые моменты
I.	Общее понятие о теннисе	
1.1.	Вводное занятие	История настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика. Особенности современной игры. Инструктаж по технике безопасности и санитарно- гигиеническим требованиям.
1.2.	Инвентарь для настольного тенниса	Инвентарь, необходимый для настольного тенниса: стол; сетка; мяч; ракетка. Профилактический уход за ракетками.
1.3.	Первая помощь при травмах	Травмы и другие неприятности, подстерегающие теннисиста. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях по настольному теннису.
1.4.	Правила игры.	Общее понятие. Правила игры.
II.	Общая и специальная физическая подготовка	
2.1.	Общее понятие	Значение физической подготовки. Виды. Отличие.
2.2.	Упражнения для определения координированности движений	Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, туловища. Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом.
2.3.	Упражнения для определения гибкости	Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Упражнения на растягивание мышц.

2.4.	Упражнения для определения ловкости	Метание теннисного мяча в цель и на дальность
2.5.	Основные виды вращения мяча	Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа.
2.6.	Виды ударов	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.
III.	Техническая подготовка	
3.1.	Основы техники и тактики игры.	Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: европейская и азиатская («пером»). Основная стойка и позиция.
3.2.	Основные виды вращения мяча	Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх и др. Подрезки. Накаты. Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа.
3.3.	Виды ударов	Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные. Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Различные моменты удара по мячу. Подача с верхним, нижним,

		смешанным вращением, «двойники».
3.4.	Сочетание ударов.	Удары «накат» слева и справа, с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры (на счет - двумя мячами), «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» и др.
3.5.	Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.	Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Совершенствование тактики игры в разных зонах.
IV.	Тактическая подготовка	
4.1.	Общее понятие	Взаимосвязь техники и тактики игры. Общая тактическая подготовка. Выработка индивидуального тактического стиля.
4.2.	Тактика одиночных встреч.	Тактика одиночной игры с: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Композиции, используемые нападающим против противника
4.3.	Тактика и техника парных встреч.	Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Композиции, используемые нападающим против защитника
4.4.	Планирование тактических действий.	Выбор темпа игры. Выбор позиции. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Композиции, используемые нападающим против нападающего.
4.5.	Значение начальной расстановки игроков.	Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Композиции, используемые защитником против защитника против

		защитника.
4.6.	Тактика игроков в смешанных парных играх.	Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры и противника. Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над ошибками.
V.	Соревнования	
5.1.	Правила игры, организация и проведение соревнований	Правила игры. Требования организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Судейство соревнований. Оформление документации.
5.2.	Контрольные испытания.	Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Тренировки. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка включает следующие разделы: Техника безопасности в спортивном зале. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Общие правила игры в настольный теннис. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

II. Общая физическая подготовка направлена на оздоровлении детей и включает следующие разделы: гимнастика, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, легкоатлетическая подготовка.

III. Специальная физическая подготовка: имитационные упражнения; передвижение приставным шагом влево-вправо, вперед-назад; передвижение приставным шагом в сочетании с имитационными

упражнениями с использованием отягощений на ногах и руках (отягощение в нашем случае не превышает 150-200гр.).

IV. Техническая подготовка (базовая техника)

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным "на удочке", подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (оббиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов с накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по "треугольнику" - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Оценочные материалы по технико-тактической подготовке.

Мальчики

№ п/п	Тесты	Возрастные группы	
		9-13 лет	9-13 лет
		Результат	Результат
1.	Бег по «восьмёрке», с	43-32,6	32,7-27
2.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,8-20,2
3.	Отжимание от стола, раз/мин	6-9	12-14
4.	Подъём в сед из положения лежа, раз/мин	10-15	15-20
5.	Прыжок в длину с места, см	92-117	102-123

Девочки

№ п/п	Тесты	Возрастные группы	
		9-13 лет	9-13 лет
		Результат	Результат
1.	Бег по «восьмёрке», с	47-37	36,7-31
2.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1
3.	Отжимание от стола, раз/мин	6-9	12-14
4.	Подъём в сед из положения лежа, раз/мин	8-13	13-19
5.	Прыжок в длину с места, см	90-105	100-120

Методика проведения тестирования.

1. Бег по «восьмерке». На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8 (см. рисунок). Расстояние от А до В - 2 м, от В до Д - 3 м, от Д до С - 2 м и от С до А - 2 м.

Схема выполнения теста «Бег по восьмерке»: начиная упражнение, спортсмен становится в точке Д и по сигналу начинает двигаться скользящим шагом по маршруту ДА - АВ - ВС - СД - ДС - СВ - ВА - АД, затем еще раз, после чего фиксируется суммарное время. Во время движения необходимо

наступать ногой на обозначенные кружочками точки, в противном случае упражнение не засчитывается.

2. Бег боком вокруг стола: выполняется от линии, которая является продолжением левой кромки стола, сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки 2 раза, т.е. всего четыре круга. В случае умышленного касания стола результат не засчитывается.

3. Отжимания в упоре от стола: исходное положение - упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой - снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной ширине. Для того чтобы избежать травмы при возможном падении спортсмена на стол, его кромка закрывается мягким материалом.

4. Подъем из положения лежа в положение сидя: исходное положение - лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Упражнение выполняется в течение 1 мин. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

5. Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Настольный теннис не относится к особо травмо-опасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий. Прежде всего, это основные санитарно- гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Температура в зале не должна быть выше 17-20С. Зал должен быть хорошо проветриваемым.

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия по теннису проводятся в спортивном зале. Для проведения учебно-тренировочных занятий по программе требуются:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер;
- гимнастические скамейки — 5-7 шт;
- теннисный стол - 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт;
- гимнастические маты — 8 шт.;
- гимнастическая стенка;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
2. Морозова А.А. «Невская ракетка», СПб.: Детство-Пресс», 2006 год.
3. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М.: Физкультура и спорт, 2000 год.

Календарно- тематическое планирование (Приложение)