

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Тулуна»

РАССМОТРЕНА:
на заседании Педагогического совета
протокол № 6 от 30.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГОКУ СКШ № 3 г. Тулуна
Маркова Е.Г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности**

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пралич Геннадий Валентинович,
учитель физкультуры

г. Тулун
2022 год

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	8
4. Методическое обеспечение программы.....	9
5. Материально-техническое обеспечение программы.....	11

1. Пояснительная записка

Общая информация:

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – АДООП) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Новизна программы 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.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Выбор спортивной игры \ «Настольный теннис» определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель АДОП содержит специальную коррекционно-развивающую составляющую – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств обучающихся, овладения способами оздоровления и укрепления их организма посредством занятий настольным теннисом.

Задачи АДОП:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры «Настольный теннис»;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить школьников технике и тактике настольного тенниса.

Коррекционно-развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать 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;

- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Отличительные особенности данной АДОП от уже существующих образовательных программ:

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Возраст детей, участвующих в реализации данной АДОП:

11-18 лет.

Сроки реализации АДОП:

Срок реализации: 1 учебный год, 34 учебных недели. Периодичность: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия: 40 минут.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: очная. Форма реализации: групповая и индивидуальная. Могут организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, коррекционных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами – в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Ожидаемые результаты освоения АДОП включают специальную группу образовательных результатов:

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные результаты:

Знать: что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; как правильно распределять свою физическую нагрузку; правила игры в настольный теннис; правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правила проведения соревнований.

Уметь: проводить специальную разминку для теннисиста; овладевать основами техники настольного тенниса; овладевать основами судейства в теннисе.

Базовые учебные действия:

Личностные БУД:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Коммуникативные БУД:

- учиться работать в коллективе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Регулятивные БУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные БУД:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.

Формы подведения итогов реализации программы АДООП:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале учебного года проводятся входные проверочные (контрольные) испытания.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении проверочных (контрольных) испытаний, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнирах по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме проверочных (контрольных) испытаний по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН обучающихся: начальная диагностика; промежуточная диагностика; итоговая аттестация.

Формы подведения итогов АДООП: участие в соревнованиях.

2. Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
I	Введение. Физическая культура и спорт в России, области, городе.	2	1	1
1	Техника безопасности. История развития настольного тенниса.	1	1	-
2	Входные проверочные (контрольные) испытания.	1	-	1
II	Основы техники и тактики игры.	30	11	19
1	Хватка ракетки.	1	0,5	0,5
2	Игровая стойка у стола.	1	0,5	0,5
3	Перемещение у стола.	1	0,5	0,5
4	Набивание мяча на ракетке:	3	1,5	1,5
	одной стороной ракетки,	1	0,5	0,5
	2-мя сторонами ракетки поочередно,	1	0,5	0,5
	набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту.	1	0,5	0,5
5	Плоский удар (откидка):	4	2	2
	слева,	1	0,5	0,5
	справа,	1	0,5	0,5

	перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара, «треугольник» плоским ударом.	1	0,5	0,5
6	Подача: плоским ударом без вращения, с верхним вращением, с нижним вращением, прием подач плоским ударом, накатом, качем.	4	2	2
		1	0,5	0,5
		1	0,5	0,5
		1	0,5	0,5
7	Накат: справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой, «треугольник» накатом.	3	1,5	1,5
		1	0,5	0,5
		1	0,5	0,5
		1	0,5	0,5
8	Кач (срезка): справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой.	4	1	3
		2	0,5	1,5
		2	0,5	1,5
9	Атака с кача (срезки): справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой.	4	1	3
		2	0,5	1,5
		2	0,5	1,5
10	Правила игры. Игры: один против всех.	5	0,5	4,5
III	Зачетное занятие.	2	-	2
	Итого	34	12	22

3. Содержание программы

Введение. Физическая культура и спорт в России, области, городе.

Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности, для здоровья. История развития настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке обучающихся. Краткое описание содержания практических занятий по разделу. Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Правила игры. Игры: один против всех. Ознакомление с правилами одиночных игр. Выступление на соревнованиях городского и областного уровня. Отработка технических приемов настольного тенниса.

Зачетное занятие. Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию.

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП. Используются следующие подходы к оценке индивидуальной динамики:

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе.

Высокий уровень – обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как, накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ-пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг-тренировки.

Упражнения для сдачи нормативов:

Набивание мяча (количество раз): мальчики: 20-25; девочки: 15-20.

Подрезка (количество секунд без потери мяча): мальчики: 30-35 с., девочки: 25-30 с.

Накат (количество раз в серии): мальчики: 15-20, девочки: 10-15.

Подача (количество раз, 10 попыток): мальчик: 9 попаданий, девочки: 7 попаданий.

Спарринг-игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором партнёр-игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень – для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень – ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

4. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы:

- Методические рекомендации 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 (Письмо от 29 марта 2016 года № ВК-641/09);
- методические разработки занятий по настольному теннису.

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по настольному теннису (карточки),
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки,
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе,
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»,
- «Правила игры в настольный теннис»,
- видеозаписи выступлений обучающихся,
- «Правила судейства в настольном теннисе»,
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. – 160 с.
2. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А.. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015. – 128 с.
3. Зайцева Л.С. Л.С. Климович Л.С. 100 уроков тенниса.- м. АСТ. ВКТ, Астрель,2013. – 224 с.
4. Команов В.В., Вартамян М.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе.; изд-во: Советский спорт, -2012. – 392 с.
5. Команов В.В., Вартамян М.М. Настольный теннис глазами тренера.; изд, Мир книги.; М.: -2012. – 236 с.
6. Комаров В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.; изд, Москва. 2017. – 122 с. Гнатюк М.П., Неизвестная планета. изд, М.; Триумф, 2014. – 194 с.
7. Кобяков Ю.П. Основы здорового образа жизни.2014. – 254 с.
8. Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилов А.В., Петров В.М. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.; 2015. – 135 с.
9. Мизин А.Н., Барчуков Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. 2015. – 312 с.
10. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016. – 89 с.

Литература, рекомендованная для родителей

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис:6+12, -М.,ФиС, 2005. – 175 с.
2. Амелин В.А., Пашинин А.Н. Настольный теннис: (Азбука спорта). -М., ФиС,2007г. – 63 с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., ФиС 2000. – 123 с.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры.- Изд-во: «Талка», 2001г. – 152 с.
5. Команов В.В., Барчуков Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе.2017. – 156 с.
6. Шаповалов О.Л. Настольный теннис для начинающих.; изд.,- Вече-2002. – 223 с.
7. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...»М.,ФиС 2008. – 68 с.

Литература для детей

1. Балайшите Л. От семи до... М.ФИС 1984 – 56 с.
2. Захаров, Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Издательство «Талка», 1991 – 122 с.

Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL <http://www.rttf.ru/>
2. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
3. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
4. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
5. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.or>

5. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по настольному теннису проводятся в спортивном зале, где есть необходимое оборудование и инвентарь для проведения занятий по настольному теннису.

Для реализации программы необходимо следующее *оборудование и спортивный инвентарь*:

- школьный спортивный зал 24x12 м,
- гимнастическая скамейка – 4 шт.,
- шведская стенка – 4 шт.,
- мат гимнастический – 4 шт.,
- скакалки – 10 шт.,
- легкоатлетические фишки – 10 шт.,
- набор для настольного тенниса – 5 шт.,
- стол теннисный – 2 шт.,
- сетки для настольного тенниса – 4 шт.,
- ракетка теннисная – 6 пар,
- мяч теннисный – 20 шт.,
- мяч для метания в цель – 10 шт.