

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «26» августа 2022 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №6 от «29» августа 2022 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
О.Е. Жданова
приказ № 72-ах от «29» августа 2022 г



**Адаптированная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«Настольный теннис»**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
педагог дополнительного образования
Трахачев В.Г.

**Серовский городской округ
2022 год**

I. Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена для обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития и с расстройством аутистического спектра) в возрасте 7 – 17 лет, учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательного учреждения для детей с ОВЗ, способствует их дополнительному образованию.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения, а также поурочно-тематическое планирование материала.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростных и силовых способностей; 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.

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.

Прирост детей с аутизмом имеет масштабы международной тенденции, и только за последнее время их численность возросла в десятки раз. Количественные данные констатируют беспокойство, которое связано с недостаточно исследованными причинами и механизмами раннего детского аутизма, затрудненностью ранней профилактики заболевания и проблемами психокоррекционной работы. Ограничение физической активности совместно со сниженной интеллектуальной деятельностью приводит к ухудшению концентрации внимания, растет нервное напряжение, увеличивается время решения логических и занимательных задач, очень

скоро и быстро развивается изнеможение, апатия и безразличие к деятельности. Напротив, даже незначительное увеличение физической активности повышает общий тонус ЦНС, при этом реконструируя вегетососудистые функции. Как показывает практика изучения физической культуры в отношении детей с аутизмом, общефизические упражнения являются одним из легкодоступных и эффективных методов реабилитации. Физические занятия – это первостепенная точка опоры, где ребёнок с аутизмом может получить нужные навыки и знания и быть ориентированным на их практическое реальное применение в самостоятельной жизни без помощи взрослых. Таким образом, правильно выстроенные, сгруппированные, организованные физкультурные занятия формируют, совершенствуют общее физическое развитие ребенка, способствует повышению успеваемости.

В настоящий период в обществе сложилась тенденция роста количества детей с «задержкой психического развития» различного генеза. В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) одним из принципов государственной политики в сфере дополнительного образования детей является «инклюзивность», обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися» и до 2024 года необходимо «создать условия для социокультурной реабилитации детей-инвалидов, расширить возможности для освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительных общеобразовательных программ путем создания специальных условий в образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы». В детско-родительской среде наиболее востребованы те дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, которые позволяют максимально компенсировать нарушения развития, имеющиеся у детей, имеют практико-ориентированный характер, современны с точки зрения технологичности деятельности, предполагают приобретение конкретных навыков, имеющих значение в повседневной жизни

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.);

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);
- 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 министерство образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью решения проблемы реабилитации детей с РАС и детей с ЗПР и направлена на создание благоприятных условий для их деятельности, самореализации и адаптации.

Педагогическая целесообразность

Для создания условий реабилитации детей с задержкой психического развития и с расстройством аутистического спектра для расширения возможности для освоения детьми дополнительных общеобразовательных программ используются различные педагогические средства: учебно-наглядные пособия, технические средства обучения.

В образовательном процессе применяются следующие методы обучения и воспитания: словесные, наглядные, практические, проблемнопоисковые, методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога.

Для оценки результативности деятельности детей применяются: устный контроль и самоконтроль, практический контроль и самоконтроль, тесты, педагогическое наблюдение.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях используются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

Формы обучения:

- По охвату детей: индивидуальные, групповые.
- По характеру учебной деятельности: беседы, практические занятия, тестирование, упражнения.
- По месту проведения: в кабинете настольного тенниса, в спортивном зале. Занятия носят коррекционно-развивающий характер.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Психолого-педагогическая характеристика

Практически у всех обучающихся с ЗПР наблюдаются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности.

Для значительной части обучающихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами поведения и эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

Дети с ЗПР нуждаются в сопровождении изучения программного материала дополнительной визуализацией, конкретизацией, примерами, связью с практическим опытом.

Для обучающихся с ЗПР характерна слабость речевой регуляции действий, они испытывают затруднения в речевом оформлении, не могут спланировать свои действия и дать о них вербальный отчет.

Для детей с расстройствами аутистического спектра характерными являются трудности социального взаимодействия и коммуникации со сверстниками и взрослыми, ориентация в новых ситуациях, помещениях и т.д. Эти трудности проявляются в протестном или ненормативном поведении. При этом нарушение поведения может быть реакцией на стрессовую ситуацию, выражением потребности в помощи, протестной реакцией на какое-либо событие или действие окружающих и др. Характерным для подавляющего большинства детей данной категории является избегание глазного контакта. Также отмечается стереотипия в играх, пищевых пристрастиях, одежде и т. д. Особенности интеллектуальной деятельности варьируются от ее снижения до одаренности в какой-либо области. При этом ведущей является недостаточность целостного осмысления явлений и событий, что влечет за собой фрагментарность восприятия окружающей действительности.

Цель:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие.

Развить:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать самоопределению обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитать любителей спорта - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство,

уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные:

В результате обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;

- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;

- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;

- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;

- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;

- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;

- правила и методы регулирования физической нагрузки;

- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;

- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;

- выполнять технические и тактические упражнения;

- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;

- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;

- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;

- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;

- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;

- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

Коррекционно – развивающие:

Совершенствование движения сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие слухового внимания и памяти
 - развитие зрительной памяти и внимания.
- Коррекция развития основных мыслительных операций:
- развитие комбинаторных способностей.
- Развитие различных видов мышления:
- развитие словесно-логического мышления.
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
- развитие речи.

II. Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 72 часа в год. Занятия проводятся в группе, которая занимается 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа для детей с ОВЗ школьного возраста - 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса для учащихся с ЗПР и учащихся с РАС определяются с учетом рекомендаций ПМПК, психолого-педагогических особенностей обучающихся и их особых образовательных потребностей.

Непосредственно в рамках образовательной деятельности должна быть создана атмосфера эмоционального комфорта, должно осуществляться формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей каждого, формирование у детей позитивной, социально направленной учебной мотивации.

Целевая аудитория.

Программа предназначена для детей с ОВЗ с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне.

Наполняемость учебных групп: от 2 до 4 человек.

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы – 1 год (36 недель).

II. Учебно – тематический план.

распределение часов обучения по разделам программы на 36 учебных недель
(2 часа в неделю)

| №п\п | Вид подготовки, название раздела программы, тема. | Всего часов | Количество часов обучения | | Форма аттестации (контроля) по разделам, темам |
|------|---|-------------|---------------------------|-----------|--|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Введение | 2 | 1 | 1- | беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 8 | 3 | 5- | беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | диагностика |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 8 | 2 | 6 | диагностика |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 10 | 1 | 9 | диагностика |
| 6 | Соревновательная подготовка | 8 | 2 | 6 | соревнования |
| 7 | Контрольные занятия | 4 | 1 | 3 | аттестация промежуточная и итоговая |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | беседа |
| | Итого: | 72 | 13 | 59 | |

IV. Содержание программного материала.

1. Водное занятие.

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с

набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака».

«Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые;

короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
 - б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
 - в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строем;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

- удар справа с отскока;
- удар слева с отскока;
- удар с выходом перед;
- удар с лета справа;

- удар с лета слева.

Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности.

Практическая часть:

Показательные игры для родителей. Блиц - турнир внутри группы

V. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение: кабинет настольного тенниса, спортивный зал.

| |
|---|
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения |
| Методические пособия по настольному теннису |
| Видео записи техники игры в настольный теннис |
| Рабочая программа |
| Базовый инвентарь: |
| Сетки для настольного тенниса |
| Ракетки для настольного тенниса |
| Мячи теннисные поролоновые |
| Мячи теннисные |
| Мячи настольного тенниса |
| Корзина для теннисных мячей |
| Столбы настольного тенниса |
| Набор для подвижных игр |
| Шведские стенки |
| Скакалка |
| Тренажер настольный теннис |
| Дополнительный инвентарь: |
| Веревки или ограничительные ленты |
| Накладные линии и метки |
| Конусы, мишени, обручи |

VI. Поурочно-тематическое планирование

| № п/п | Содержание занятий | Количество часов | |
|----------|---|------------------|----------|
| | | теория | практика |
| 1 | ТБ на занятиях по Настольному Теннису в спортивном зале | 1 | - |
| 2 | Техника передвижений Теннисиста. | - | 1 |
| 3 | Удары по мячу ракеткой с места | - | 1 |
| 4 | Жонглирование мячом в воздухе, удары ракеткой | - | 1 |
| 5 | Введение мяча внешней и внутренней частями ракетки | - | 1 |
| 6 | Подача мяча внутренней стороной ракетки | - | 1 |
| 7 | Прием мяча внутренней стороной ракетки | - | 1 |
| 8 | Прием мяча после подачи соперника | - | 1 |
| 9 | Подача мяча с изменением направление движения. | - | 1 |
| 10 | Удары внутренней частью ракетки по неподвижному и катящемуся мячу | - | 1 |
| 11 | Подачи мяча внутренней стороной ракетки на другую сторону стола | - | 1 |
| 12 | Движение на месте с ведением мяча 10 подходов | - | 1 |
| 13 | Удары внутренней и внешней частями ракетки по прыгающему и летящему мячу | - | 1 |
| 14 | Правила игры в Настольном Теннисе: 4 сек. Ввод мяча в игру | 1 | - |
| 15 | Введение мяча в игру . | - | 1 |
| 16 | Прием подачи мяча от соперника | - | 1 |
| 17 | Прием и передача мяча на сторону «противника». | - | 1 |
| 18 | Начальная стойка Теннисиста | - | 1 |
| 19 | Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары ракеткой. | - | 1 |
| 20 | Тактика теннисиста : подача на противоположную сторону стола с закручиванием мяча . | - | 1 |
| 21 | Обучение основам тактики одиночной игры | - | 1 |
| 22 | Разучивание ударов с лета, ударов | - | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | над головой(подачи смэша обучение приему подачи) | | |
| 23 | Обучение удержания мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету | - | 1 |
| 24 | Совершенствование точности стабильности и эффективности ударов | - | 1 |
| 25 | Совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях. | - | 1 |
| 26 | Правило Настольного Тенниса | 1 | - |
| 27 | Атакующие удары слева на лево | - | 1 |
| 28 | Атакующие удары справа на право | - | 1 |
| 29 | Атакующие удары справа на лево | - | 1 |
| 30 | Атакующие удары слева на право | - | 1 |
| 31 | Игра накатами по диагонали | - | 1 |
| 32 | Игра накатами по линии | - | 1 |
| 33 | Подача Накатом | - | 1 |
| 34 | Игра подрезками | - | 1 |
| 35 | Игра топ спинами | - | 1 |
| 36 | Игра боковыми вращениями | - | 1 |
| 38 | Игра в защите | - | 1 |
| 39 | Тактические схемы | - | 1 |
| 40 | Упражнение на быстроту и ловкость | - | 1 |
| 41 | Упражнение на гибкость | - | 1 |
| 42 | Силовые упражнения | - | 1 |
| 43 | Упражнение на выносливость | - | 1 |
| 44 | Упражнение с ракеткой и с шариком | - | 1 |
| 45 | Техника подачи толчком | - | 1 |
| 46 | Игра с тренером | - | 1 |
| 47 | Выполнение подач разными ударами | - | 1 |
| 48 | Игра в разных направлениях | - | 1 |
| 49 | Игра на счет разученными ударами | - | 1 |
| 50 | Игра с коротких и длинных мячей | - | 1 |
| 51 | Групповые игры | - | 1 |
| 52 | Отработка ударов накатом | - | 1 |
| 53 | Отработка ударов срезкой | - | 1 |
| 54 | Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. | - | 1 |
| 55 | Подача различными ударами | - | 1 |
| 56 | Удары подставкой | - | 1 |

| | | | |
|----|-------------------------------------|----------|-----------|
| 57 | Удары срезкой справа | - | 1 |
| 58 | Удары срезкой слева | - | 1 |
| 59 | Удары накато́м справа | - | 1 |
| 60 | Удары накато́м слева | - | 1 |
| 61 | Чередование ударов различных стилей | - | 1 |
| 62 | Упражнение на быстроту и ловкость | - | 1 |
| 63 | Силовые упражнения | - | 1 |
| 64 | Специальные физические упражнения | - | 1 |
| 65 | Переход от защиты к атаке | - | 1 |
| 66 | Подача боковым вращением | - | 1 |
| 67 | Техника приема подач разных видов | - | 1 |
| 68 | Тактика быстрой атаки после подачи | - | 1 |
| 69 | Тактика атаки после толчка | - | 1 |
| 70 | Тактика атаки после подрезки | - | 1 |
| 71 | Тактика атаки после подрезки | | |
| 72 | Сдача нормативов | | |
| | Итого: 72 ч. | 3 | 69 |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

ТЕННИСИСТОВ

Физическая подготовка

| № п/п | Контрольные упражнения | Время выполнения | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------|--|------------------|---------|---------|---------|
| 1 | Бег 30 м с высокого старта | | 4,8-5,0 | 4,7-4,6 | 4,5-4,6 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | | 190-200 | 210-220 | 220-230 |
| 3 | Прыжки вверх с места | | 27 | 36 | 41 |
| 4 | Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз) | | 25-27 | 28-30 | 31-33 |
| 5 | Прыжки боком, толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку (раз) | 1 минута | 85-93 | 94-102 | 103-111 |

Техническая подготовка

| № п/п | Контрольное упражнение | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Накат справа по диагонали (кол-во ударов) | 15-25 | 30-40 | 50-60 |
| 2 | Накат слева по диагонали (кол-во ударов) | 20-30 | 30-40 | 50-60 |
| 3 | Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов) | 10-15 | 15-20 | 20-25 |
| 4 | Накат справа и слева в один угол стола | 15-18 | 20-25 | 25-33 |
| 5 | Подрезка справа и слева в любом направлении | 30 сек. | 1 мин. | 3 мин. |
| 6 | Подача справа и слева с поступательным вращением | 7 попаданий | 8 попаданий | 9 попаданий |
| 7 | Топ-спин справа по подставке справа | - | 3-5 раз | 6-8 раз |
| 8 | Топ-спин справа по подрезке справа | - | 2-3 раза | 4-8 раз |
| 9 | Топ-спин слева по подставке | - | - | 5-8 раз |
| 10 | Топ-спин слева по подрезке слева | - | - | 5-8 раз |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация мини-настольного тенниса «АльфаСодружество» Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций на основе мини-настольного тенниса, М. 2015
2. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
3. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г. 55
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
5. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
6. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
7. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
8. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
9. Бубэх. идр: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
14. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
10. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
11. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
12. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
13. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966