

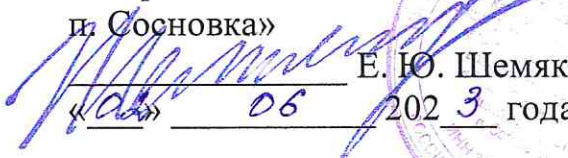
Учредитель

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Калининградской области общеобразовательная организация для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа – интернат п.Сосновка»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета
от «2» июня 2023 года
Протокол № 7

Утверждаю:

Директор ГБУ КО ОО «Школа-
интернат
п. Сосновка»


«06» 06 2023 года

Е. Ю. Шемякина

«06» 06 2023 года

2023 года

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно–спортивной направленности
«Настольный теннис и общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:

Рожкова Ирина Валерьевна,

Педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Проблемы воспитания подрастающего поколения всегда были и остаются самыми важными и самыми сложными в семье, в обществе, в государстве. От того, каким воспитывается подрастающее поколение, зависит будущее.

Содержание программы направлено на физическое воспитание детей, развитие их интереса к здоровому образу жизни.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы – создание условий для раскрытия спортивного потенциала каждого обучаемого для его самореализации индивидуальной и в команде. Особое внимание уделено повышению мотивационной способности к занятию данным видом спорта, также физическому и психологическому развитию у школьников.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

Направленность программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис и общая физическая подготовка» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы.

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. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно - материальной базой школы и, естественно, 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 мобилизовывать 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Реализация данной программы формирует высокий интеллект духовности через мастерство и приобщает детей к творчеству через занятия физической культурой и спортом.

Практическая значимость образовательной программы.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут совершенствоваться скоростно – силовые показатели, освоить правила игры в настольный теннис и применить их на практике.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей. Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических принципах:

– культуросообразности – максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение; организация компонентов педагогического процесса, установление взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;

– природосообразности – педагогический процесс выстроен в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся; педагогу известны зоны ближайшего развития, которые определяют возможности обучающихся, дают возможность опираться на них при

организации воспитательных отношений; воспитательный процесс в детском коллективе направлен на развитие самовоспитания, самообразования учащихся;

– гуманизации (социальной защиты растущего человека): педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав учащегося и уважении к нему; опоре на положительное в нем;

– целостности – достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса, согласованность действий всех субъектов образовательного процесса; – единства воспитательных воздействий;

– педагогической целесообразности – подбор содержания, методов, форм педагогического процесса, который направлен на изменение важных качеств, знаний и умений.

Отличительные особенности программы.

Данная программа разработана для учащихся с нарушением слуха и адаптирована на основании особенностей развития детей и их физических возможностей.

Цель образовательной программы.

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи образовательной программы.

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

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 коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Адаптивная дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 17 лет и адресована слабослышащим и глухим школьникам.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей – только из числа воспитанников ГБУ КО ОО «Школа – интернат

п. Сосновка». Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы до 6-12 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов обучения – 144 часа. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа (36 учебных недель). Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10 – минутные перерывы.

Объем и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая индивидуальные консультации, посещение тренировок на базе иных спортивных школ, выездных и мастер – классов.

Основные методы обучения.

Каждое занятие условно разбивается на 2 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа учащихся (индивидуальная и групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности; анализ проделанной работы и подведение итогов.

Каждое занятие предполагает в начале урока повторение пройденного материала для лучшего усвоения и закрепления знаний обучающимися.

Планируемые результаты.

Результатом занятий будет способность обучающихся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития игры в настольный теннис;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку другим участникам команды при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. Выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В работе по программе обучающиеся получают не только новые знания, но также **метапредметные компетенции:**

- занимающийся научится: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Кроме того, обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- основные правила настольного тенниса.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Критерии оценки работ воспитанников.

Для определения уровня учебной деятельности воспитанников, используются следующие критерии:

- Тестирование
- Контрольные упражнения (проведение игры между воспитанниками)

Для определения и оценивания спортивной деятельности обучающихся проводится вводный контроль и диагностика в 1 и 2 полугодиях по двум основным уровням:

1 уровень.

- Слабое освоение техники выполнения специальных упражнений;
- Низкий уровень физической подготовки.

2 уровень.

- Качественное освоение техники выполнения специальных упражнений;

- Высокий уровень физической подготовки;
- Участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способ определения результативности:

Метод включенного наблюдения

Личные зачеты по следующим элементам программы:

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений.
- Упражнения комплекса адаптивной физкультуры, соответствующие состоянию здоровья обучающегося.
- Элементы соревнования.

Зачеты сдаются в основном в ходе ситуативных игр, или в индивидуальном порядке.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Программа «Настольный теннис и общая физическая подготовка» для слабослышащих и позднооглохших обучающихся носит общеразвивающий характер с элементами предпрофильной ориентации обучающихся и является метапредметной дисциплиной области физического воспитания.

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

Формы контроля:

- Медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- Беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;
- Беседы с родителями о необходимости витаминизации спортсменов.

Материально-техническое обеспечение.

- кабинет, оборудованный для спорта, соответствующий санитарным нормам СанПин.

- компьютерной техники для работы с электронными учебными пособиями, оформления и презентации результатов исследования, мультимедийный проектор, акустическая система, интерактивная доска;

- проекторная доска;
- схемы, таблицы, плакаты;
- теннисный стол, ракетки, шарики.

Дидактическое обеспечение реализации программы.

На занятиях с детьми слабослышащих и позднооглохших используются наглядные пособия, облегчающие изучение материала:

– дидактические пособия (карточки, инструкции, раздаточный материал, вопросы и задания для устного опроса, справочные материалы, тексты для упражнений по сценической речи, сборники упражнений);

– динамические (альбомы фотографий и иллюстраций);

– смешанные (презентации, видеозаписи, фрагменты спортивных передач, материалы со специализированных сайтов в Интернете);

– статьи из газет и журналов;

– спортивный инвентарь.

Методические пособия для реализации программы:

Научная литература.

Техническое оснащение занятий:

1. Спортивный зал.
2. Столы для настольного тенниса.
3. Сетки для столов.
4. Ракетки.
5. Мячи.
6. Скакалки.
7. Коврики для гимнастики.
8. Гимнастические скамейки.
9. Гантели.
10. Компьютер
11. Проектор

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- специализированные компьютерные инструменты, ориентированные на удовлетворение особых образовательных потребностей слабослышащих, позднооглохших и глухих детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 9 месяцев (144 часа, 4 часа в неделю)

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

2. Правила безопасности во время занятий:

Правила поведения обучающихся во время занятий. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы спортсмена. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по настольному теннису.

3. Санитарно – гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

4. Техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны *знать*:

- Гигиенические требования к обучающимся.
- Режим дня спортсмена.
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры.

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий.

- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.

5. Физическая подготовка.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны *знать*:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

6. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны *знать*:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

7. Техническая подготовка.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс-удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

8. Техническая подготовка.

Техника нападения. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

9. Игровая подготовка.

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Задачи врачебно – педагогического контроля на спортивном этапе.

Основными задачами врачебно – педагогического контроля являются:

- Контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- Привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- Определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- Лечебно – профилактические мероприятия.

№	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения занятия	Материалы и оборудование	Формы определения результативности
Теория – 6 часов						
1		1	Физическая культура и спорт России.	Лекция	Презентация	Тест
2		1	Состояние и развитие настольного тенниса России	Лекция	Презентация	Викторина
3		2	Правила безопасности во время занятий.	Лекция, беседа	Раздаточный материал, презентация	Устный опрос

4		2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Беседа	Иллюстративный материал	Тест
Общая физическая подготовка – 24 часа						
5		2	Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП	Беседа	Презентация	Устный опрос
6		2	Строевые упражнения	Показ педагога	-	Контрольное упражнение
7		2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	Показ педагога	-	Контрольное упражнение
8		2	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренног о сустава	Показ педагога	-	Контрольное упражнение
9		2	Упражнения для шеи и туловища	Показ педагога	-	Контрольное упражнение
10		2	Упражнения для всех групп мышц	Показ педагога	-	Контрольное упражнение
11		2	Упражнения для развития силы	Показ педагога	-	Контрольное упражнение
12		2	Упражнения для развития быстроты	Показ педагога	Спортивные инвентарь	Контрольное упражнение
13		2	Упражнения для развития гибкости	Показ педагога	Спортивные инвентарь	Контрольное упражнение
14		2	Упражнения для развития ловкости	Показ педагога	Спортивные инвентарь	Контрольное упражнение

15		2	Упражнения типа «полоса препятствий»	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Контрольное упражнение
16		2	Упражнения для развития общей выносливости	Показ педагога	-	Контрольное упражнение
Специальная физическая подготовка – 30 часов						
17		2	Техника безопасности при выполнении упражнений СФП	Беседа	Презентация	Устный опрос
18		5	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Контрольное упражнение
19		5	Упражнения для развития игровой ловкости	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Контрольное упражнение
20		6	Упражнения для развития специальной выносливости	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Контрольное упражнение
21		6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Контрольное упражнение
22		6	Упражнения с отягощениями	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Контрольное упражнение
Техническая подготовка – 32 часа						
23		2	Техника безопасности при выполнении технических упражнений	Беседа	Презентация	Устный опрос

24		2	Исходные положения (стойка-правосторонняя)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
25		2	Исходные положения (стойка-нейтральная (основная))	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
26		2	Исходные положения (стойка-левосторонняя)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
27		2	Способы передвижений (бесшажный)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
28		2	Способы передвижений (шаги)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
29		2	Способы передвижений (прыжки)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
30		2	Способы передвижений (рывки)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
31		2	Способы держания ракетки (вертикальная хватка «пером»)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
32		2	Способы держания ракетки	Показ педагога	Спортивное оборудование	Контрольное упражнение

			(горизонтальная хватка – «рукопожатие»)		и инвентарь	
33		2	Поддачи (по способу расположения игрока)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
34		2	Поддачи (по месту выполнения контакта ракетки с мячом)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
35		2	Технические приемы нижним вращением (срезка)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
36		2	Технические приемы нижним вращением (подрезка)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
37		2	Технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
38		2	Технические приемы с верхним вращением (накат, топс-удар)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
Тактическая подготовка – 28 часов						
39		2	Техника безопасности при выполнении элементов тактики	Беседа	Презентация	Устный опрос

40		1	Техника нападения.	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
41		1	Техника передвижения	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
42		3	Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
43		3	Шаги (одношажный, приставной, скрестный)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
44		3	Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
45		4	Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
46		1	Техника подачи	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение

47		1	Подброс мяча	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
48		1	Траектория и направление полета мяча	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
49		1	Точки пересечения плоскостей вращения мяча	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
50		1	Прием подач	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
51		1	Формы распознавания подач соперника			
52		2	Игра в нападении	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
53		1	Накат слева, справа	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
54		1	Техника защиты	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
55		1	Техника передвижения	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение

56		2	Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
57		1	Срезка, подрезка	Показ педагога	Спортивное оборудование и инвентарь	Контрольное упражнение
Игровая подготовка – 16 часов						
58		2	Подвижные игры (на стимулирование двигательной активности обучающихся)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
59		2	Подвижные игры (на разностороннее развитие и совершенствование основных движений)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
60		1	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие скоростно-силовых качеств)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
61		1	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие быстроты действий)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования

62		2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие общей выносливости)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
63		2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие силы)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
64		2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие гибкости)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
65		2	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие ловкости)	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
66		2	Игровые спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2	Показ педагога	Спортивный инвентарь	Соревнования
Восстановительные мероприятия – 4 часа						
67		1	Психорегулирующая тренировка	Беседа	Презентация	Обсуждение
68		3	Психорегулирующая тренировка	Показ педагога	-	-
Инструкторская и судейская практика – 2 часа						
69		1	Овладение терминологией настольного тенниса	Лекция	Презентация	Устный опрос

70		1	Судейство командных, одиночных и парных соревнований	Беседа	Видео – урок	Устный опрос
Контрольные испытания – 2 часа						
71		2	Игры между воспитанниками	Соревнования, турниры	-	Турнирная таблица

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2	0	Устный опрос
2.	Правила безопасности во время занятий.	2	2	0	Устный опрос
3.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2	0	Устный опрос
4.	Общая физическая подготовка	24	2	22	Рефлексия
5.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Рефлексия
6.	Техническая подготовка	32	2	30	Рефлексия
7.	Тактическая подготовка	28	2	26	Рефлексия
8.	Игровая подготовка	16	0	16	Рефлексия
9.	Контрольные и календарные игры	0	0	0	Рефлексия
10.	Восстановительные мероприятия	4	1	3	Рефлексия
11.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Рефлексия
12.	Контрольные испытания	2	0	2	

13	Медицинское обследование	0	0	0	
	Всего часов	144	16	128	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Настольный теннис»
1.	Начало учебного периода	01.09.2023 г.
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 10-17 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 40 минут
6.	Время проведения учебных занятий	Вт., чт.- 15-00-16-30
7.	Продолжительность перемен	10 минут
8.	Окончание учебного года	31 мая 2024 г.
9.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
10.	Летнее время	-
11.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце полугодия. Итоговая – май 2023 г.
12.	Комплектование групп	31.05.2023 г. – 31.08.2024 г.
13.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

Список литературы

Нормативные документы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Литература

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
2. Байгулов Ю.П., Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и ДЮСОР. М., 1999 год.
3. Байгулов Ю.П., Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
4. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А., Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
5. Курамшина Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. М.: 2004 год
6. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: 2001 год

Интернет-ресурсы

1. <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/nastolnyy-tennis/>
2. <http://ttfr.ru/>