

Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Ярославская школа № 38»

Рассмотрено на ППк

29.09.2022 г.

Утверждено приказом

№ 01-10/576 от 03/10.2022

директор школы № 38 _____ Е.Г.Кислова



Спортивная направленность

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Шутов П.Р.,
педагог дополнительного обучения

г. Ярославль
_____ 2022-2023 ___ учебный год

Содержание

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование	8
Календарно - тематическое планирование	9
Содержание программы.....	10
Материально-техническое обеспечение реализации программы	11
Список информационных источников	11

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является частью программы коррекционной работы и реализуется педагогом дополнительного образования. Данная программа реализуется в соответствии следующих нормативных актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);

- 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»;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5-9 классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Категория учащихся

Программа разработана для обучающихся 5-9 классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Возраст детей,

участвующих в реализации программы: 11-15 лет. Количество учащихся в учебной группе – 6 человек. Особенность набора учащихся: свободный выбор дополнительного образования.

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» носит **спортивную** направленность. Данная программа направлена на формирование у обучающихся здорового образа жизни и позволяет создавать благоприятные условия для развития личности. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Виды занятий:

- Игра

Цель программы:

Изучение спортивной игры настольный теннис

Задачи:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям;

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на 34ч в год - по 1 часу в неделю и отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Учет и контроль за ЗУН учащихся осуществляется на каждом занятии через игру.

Режим организации занятий: Продолжительность занятий – 40 минут.

Режим работы кружка - 1 час в неделю по 40 минут.

Особенности комплектования групп: группы комплектуются с учетом психо-физических особенностей ребенка и его возможностей освоения программы.

Основные формы проведения занятий: групповые, так же используются комбинированные занятия.

Занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. При проведении занятий традиционно используются три формы работы:

- фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
- самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

Формы аттестации:

- Участие в соревнованиях;
- Педагогическое наблюдение;

К концу изучения курса «Настольный теннис» учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
Итого:		2
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	10
2.	Основы техники и тактики игры	20
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		32
Всего часов:		34

Календарно - тематическое планирование

№п/п	Дата	Тема
1	07.09	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.
2	14.09	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.
3	21.09	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.
4	28.09	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.
5	05.10	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.
6	19.10	Удары по мячу
7	26.10	Удары по мячу
8	02.11	Удары по мячу
9	09.11	Удары по мячу
10	16.11	Подачи.
11	30.11	Подачи.
12	07.12	Подачи.
13	14.12	Подачи.
14	21.12	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
15	28.12	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.
16	11.01	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.
17	18.01	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
18	25.01	Удар «накат» справа и слева на столе.
19	01.02	Удар «накат» справа и слева на столе.
20	08.02	Удар «накат» справа и слева на столе.
21	15.02	Удар «накат» справа и слева на столе.
22	01.03	Выбор позиции.
23	08.02	Выбор позиции.
24	15.03	Игра в «крутиловку» вправо и влево.
25	22.03	Игра в «крутиловку» вправо и влево.
26	29.03	Свободная игра на столе.
27	05.04	Свободная игра на столе.
28	19.04	Игра на счет из одной, трех партий.

29	26.04	Игра на счет из одной, трех партий.
30	03.05	Тактика игры с разными противниками.
31	10.05	Тактика игры с разными противниками.
32	17.05	Основные тактические варианты игры.
33	24.05	Основные тактические варианты игры.
34	31.05	Соревнования по настольному теннису

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют

формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- стол для игры в настольный теннис;
- ракетки;
- теннисные мячи.

Список информационных источников

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
7. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

