

Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Пермского края
«Осинский дом - интернат «Солнечный»

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 40
от «14» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКУСО ПК «Осинский
дом-интернат «Солнечный»
Н.И. Калашников
приказ № 23-П от «1» сентября 2024 г.

**Общеразвивающая адаптированная программа
дополнительного образования
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
для воспитанников с умственной отсталостью 10 – 18 лет**

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Срок реализации программы – 1 года.

Автор-составитель:
Нефёдов Е.В.,
воспитатель

г.Оса, 2024 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	
1.1. Физкультурно-спортивную направленность	3
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы	3
1.3. Цели и задачи программы	5
1.4. Форма организации и проведения	5
1.5. Этап подготовки	6
2. Учебные планы	6
3. Тематическое планирование	7
4. Рекомендуемая литература	9
5. Приложение 1	10
6. Мониторинг	11

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новый Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана на 1 год (96 часов) для воспитанников 10-18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса.

Образовательная программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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 воспитанников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность 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 .

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 вышперечисленного 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.

В условиях современной жизни у учащихся 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.

Педагогическая целесообразность -позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы:

- укрепление здоровья воспитанников и развитие основных двигательных качеств.

Задачи программы:

- способствовать овладению основными приёмами современной техники и тактики игр;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать потребность в личном физическом совершенствовании.
- воспитывать высокоразвитые волевые качества, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитывать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитывать правильные взаимоотношения между детьми, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 96 часов в год.

1.4 Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к товарищеским соревнованиям.

Программа предусматривает этапы подготовки игрока по настольному теннису :

Первый год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

- На спортивно-оздоровительном этапе зачисляются дети, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

- На этапе начальной подготовки ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

- На учебно-тренировочном этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса : подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей.

2 Учебный план

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специальным.

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

В Приложении 1 отражены специальные упражнения техники настольного тенниса.

Календарно - тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов	месяц
Техника безопасности на занятиях	1	январь

н/теннисом. История развития настольного тенниса.		
Теоретическая подготовка. Стойка теннисиста, хватка ракетки, передвижения в стойке теннисиста.	1	январь
Основы тактики игры	2	январь
Основы техники игры	2	январь
Правила игры в настольный теннис	2	январь
Упражнения на быстроту и ловкость	2	февраль
Упражнения на гибкость	2	февраль
Силовые упражнения	2	февраль
Упражнения на выносливость	2	февраль
Упражнения с ракеткой и шариком	2	март
Упражнения на удержание мяча	2	март
Техника подачи толчком в угол	2	март
Техника подачи толчком по центру	2	март
Игра толчком справа	2	апрель
Игра толчком слева	2	апрель
Атакующие удары по диагонали	2	апрель
Атакующие удары по линии	2	апрель
Игра в защите ближняя позиция	2	май
Игра в защите дальняя позиция	2	май
Тактические схемы.	2	май
Игра с тренером. Поддачи, защита.	3	2 май 1 июнь
Игра с тренером. На счет.	3	июнь
Выполнение подач разными ударами	2	июнь
Игра в разных направлениях	2	июнь
Игра на счет разученными низкими ударами	2	июль
Игра на счет разученными закрученными ударами	2	июль
Игра с коротких и длинных мячей	2	июль
Групповые игры парой. Правила. Тактика	2	июль
Групповые игры парой. На счет	2	август
Отработка ударов. Ближние удары накатом	2	август
Отработка ударов. Дальние удары накатом	2	август
Удары накатом справа по кривой	2	август

Атакующие удары справа разной силы и направления. Дальний край.	2	сентябрь
Атакующие удары справа разной силы и направления. Под сетку.	2	сентябрь
Атакующие удары слева разной силы и направления. Дальний край.	2	сентябрь
Атакующие удары слева разной силы и направления. Под сетку.	2	сентябрь
Удары срезкой слева по линии	2	октябрь
Удары срезкой слева по косой	2	октябрь
Удары срезкой справа по линии	2	октябрь
Удары срезкой справа по косой	2	октябрь
Удары накатом слева по линии	2	ноябрь
Удары накатом слева по косой	2	ноябрь
Удары накатом справа по линии	2	ноябрь
Чередование ударов различных стилей	2	ноябрь
Сдача нормативов.	2	декабрь
Тактические комбинации	2	декабрь
Подача различными ударами	2	декабрь
Переход от защиты к атаке	2	декабрь
Итого за год	96	

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис :
Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских
спортивных школ. М.: 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис . М.: ФиС, 2001г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса . М.:М.: ФиС, 2009г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис : Теоретические основы. Ярославль,
Верхнее-Волжское книжное издательство, 2004г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков
в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000г.
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК,
2005г.

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.
- 10.Игра накатами по диагонали.
- 11.Игра накатами по линии.
- 12.Подача накатом.
- 13.Игра подрезками.
- 14.Подача подрезками.