

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30» Г. БЕЛГОРОДА

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора  О.В. Богачева «29» августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ ОШ № 30  Л.И. Михайличенко Приказ № 241 от «30» августа 2024 г.</p> 
--	--	---

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа детского объединения дополнительного
образования «Настольный теннис»
для группы обучающихся 10-15 лет (II гр. девушки)
направленность: физкультурно-спортивная
на 2024 – 2027 г.
(1 год обучения)
срок реализации программы 3 года**

**Составлена учителем
Подпориной Любовью Николаевной**

Белгород, 2024 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года с изменениями и дополнениями»;
2. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.;
4. Приказа Министерства образования Белгородской области «О реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Белгородской области от 05 сентября 2022 года, № 2845»;
5. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Общеобразовательная школа № 30» г. Белгорода, утвержденное приказом МКОУ ОШ № 30 г. Белгорода от 01.09.2023 г., № 269»;
7. Адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой детских объединений муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа» № 30 г. Белгорода на 2019 – 2024 гг., утвержденной приказом МКОУ ОШ № 30 г. Белгорода от 31.10.2019 года, № 355»;
8. Уставом МКОУ ОШ № 30 г. Белгорода.

Программа детского объединения дополнительного образования «Настольный теннис» предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья (ментальными нарушениями) и детей с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) школьного возраста. Программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также развитие физических и моральных качеств ребенка. В процессе обучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях настольным теннисом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку, потребность заниматься физическими упражнениями. В данной программе предусмотрен баланс умственной и физической нагрузки. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство общности группы, волю, целеустремленность. Физическая активность напрямую связана с успехами в учебе. Занятия настольным теннисом развивают психические процессы: мышление, память. Воспитанники, успешно осваивавшие программу, становятся участниками школьных, городских и областных соревнований по настольному теннису среди детей с ОВЗ (ментальными нарушениями). Дети с РАС учатся контактировать, выстраивать коммуникации, что позволяет им успешнее социализироваться.

Новизна программы заключается в объединении всех алгоритмов для получения знаний и опыта всех возможных позиций при игре в настольный теннис.

Актуальность в сохранении и укреплении здоровья обучающихся. Один из путей решения этих задач – коррекция двигательных умений и навыков.

Цель программы:

Создание педагогических условий для привлечения школьников к занятиям настольным теннисом.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей с ОВЗ и детей с РАС.
2. Формирование активного интереса, мотивации к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных качеств (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, возможностей дыхательной системы, координационных способностей).
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных, индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их умений. При организации работы с детьми приоритет отдается правильной дозированной физической нагрузке на организм. Разный уровень физического и интеллектуального развития детей с ОВЗ и РАС, а также уровень внешнего и внутреннего поведенческого плана требует более точного определения физической нагрузки: по частоте сердечных сокращений и внешним признакам утомления (поверхностное частое дыхание, гиперемия лица, обильное потоотделение, вялость рук, ног, сниженное настроение). К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход: не допускать перенапряжения, минимизировать объем задания, но в тоже время постепенно целенаправленно увеличивать нагрузку, за счет большей продолжительности участия в играх.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года. Несмотря на внешнюю, кажущуюся простоту игры, техника и тактика настольного тенниса весьма сложна. Основную роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определенных сочетаниях и комбинациях. При этом первостепенное значение имеют скорость сокращения мышц и регулирование скорости движений, скорости реакций, а также точность выполнения движений в пространстве, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в игровых ситуациях. Таким образом, очевидно, что предъявляются особые требования к физической, технической и тактической подготовке ребенка.

Спортивно-оздоровительный этап является началом в системе подготовки детей. В группы принимаются желающие заниматься, проявляющие интерес дети. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является основой, на которой в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка детей по данному виду спорта. Каждый ребенок в обязательном порядке должен иметь разрешение врача на занятия. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники данного вида спорта. Систематизация, актуализация информации об успешности ребенка в учебе, контроль состояния физического здоровья, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для воспитанников, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы от уже существующих программ является:

- Проявление индивидуальных способностей и потребностей обучающихся с ОВЗ, РАС в непредвиденных комбинациях;
- Воспитание и развитие индивидуальных способностей обучающихся;
- Возможность развития коммуникативных способностей, социализации детей с РАС;
- Необходимость учить оценивать ситуацию и просчитывать ее в игре.

Срок реализации программы: 3года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10-18лет.

Режим занятий: 3 раза в неделю (102 часа в год). Количество часов может быть уменьшено на основе календарно-учебного графика, переноса праздников и каникул.

Содержание занятий	Количество часов в год
Теоретические занятия	
1.Физическая культура и спорт в России.	1
2.Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1
3.Гигиенические навыки. Контроль на занятии.	1
4.Основы техники и тактики в настольном теннисе.	2
5.Правила игры в настольный теннис.	2
6.Основы методики обучения и тренировки.	4
Итого:	11
Практические занятия.	
1.Общая и специальная коррекционная физическая подготовка.	25
2.Обучение технике и тактике настольного тенниса и тренировка.	45
3.Подвижные игры и эстафеты.	10
4.Судейская практика.	6
5.Культурно-массовая работа	5
Итого:	91
Всего:	102

Содержание программы

Теоретическая подготовка

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

Содержание: 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.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом детей с ОВЗ, РАС. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном, сбалансированном 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 гимнастики, гигиенических и закалывающих процедур 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. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 5. Основы техники и техническая подготовка

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

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования;
- 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;
- Проявлять стойкий интерес к занятиям;

Общая физическая подготовка (ОФП)

- 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 за учителем и самостоятельно;

Специальная физическая подготовка (СФП)

- 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 за учителем и при помощи партнёра и самостоятельно, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без него.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

Техническая подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

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

2. Способы передвижений

- а) безшажный
- 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

Тактическая подготовка

Техника нападения.

Техники передвижения. Безшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Ш аги(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

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности
- 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

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приемы

Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль качества специального и физического развития обучающихся овладения ими технических игровых действий и приемов.

Задачи:

Определение уровня и учет общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 сентября, мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

Инструкция к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Сгибание-разгибание рук в упоре.

Используется для определения силовой выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на параллельных брусьях, ровной поверхности. Из положения в наклоне, хватом сверху по сигналу преподавателя обучающийся выполняет сгибание рук в упоре. Результат фиксируется (за 30 секунд).

Инвентарь: секундомер, параллельные брусья.

В последние годы все большую популярность приобретают спортивные игры, простота которых делает их доступными для детей с ОВЗ(ментальными нарушениями) и детей РАС. Дети с большим удовольствием играют в любимую игру - настольный теннис!

Оборудование и средства технического оснащения

№ п/п	Наименование	КОЛ-ВО ед.
1	Набор спортивный для настольного тенниса. Ракетка - скорость 73, вращение 53, контроль 71. Основание: 5-тислойное сбалансированное из специального шпона. Толщина основания 6 мм. Накладка шипами внутрь. Губка 1,9 мм. Рукоятка коническая дм. Мяча 40 мм. Комплектация ракет - 2 шт., мячи - 3 шт.	4
2	Теннисные столы	2
3	Мяч с петлей (вес 1 кг цвет коричневый)	2
4	Мягкий медицинский. Мяч с утяжелителем 0,5 кг (материал ПВХ, материал наполнителя - песок)	2
5	Мягкий медицинский. Мяч с утяжелителем 1,0 кг (материал ПВХ, материал наполнителя - песок)	2
6	Коврик массажный (140х40, цвет зелёный, вид применения: массаж стоп и спины)	8
7	Массажная дорожка (состоит из 5-ти массажных секций, выполненных из берёзовой фанеры с различными видами рельефных поверхностей: пластиковые полусферы, фанерные элементы различных форм, стеклянная мозаика, трава-ковровая плита, керамогранит на различные тактильные ощущения; размер одной секции 33х40 см.; цвета синий, зелёный, красный и жёлтый; компактная тележка с пластиковыми колёсами - материал берёзовая фанера, цвет мультиколор (40х33х70).	1
8	Балансировочный диск (максимальная нагрузка 150 кг, высота 65 мм, дм. 330 мм, вес 850 гр., материал ПВХ; массажная поверхность	2

	состоит из игольчатого диска заполненного воздухом).	
9	Разноуровневый игровой ковёр (состоит из частей (матов) с объёмными и плоскими элементами, материал мата ПВХ, материал чехла мата искусственная кожа; маты соединяются между собой с помощью липучек образуя коврик с препятствиями. Объёмные элементы представлены фигурами: треугольная призма - 2 шт., половина цилиндра - 2 шт.; 1,4 часть эллиптического цилиндра - 2 шт.; фигура в виде 2-х ступенек - 2 шт.; прямоугольный параллелепипед - 2 шт.; трапециевидальная призма - 2 шт.; маты с плоскими элементами - 13 шт.; габариты матов с плоским и элементами (30х30х5, с объёмными - 30х30х20).	образуя коврик
10	Мячики для рук различной жесткости (комплекты, цвет оранжевый, зеленый, синий).	12
11	Терапевтическая лента-эспандер. Пять цветов: желтый, зеленый, синий, красный, черный. В комплекте 5 лент различной степени жесткости.	12
12	Гантели весом 1 кг. Внешний материал винил, внутренний сталь. Длина 14 см. ширина 6 см. Высота 5,6 см. Длина хвата - 8 см, толщина 2,8 см.	6
13	Гантели весом 2 кг. Внешний материал винил, внутренний сталь. Длина 17 см. ширина 7,4 см. Высота 6,9 см. Длина хвата - 10 см, толщина 3,0 см.	6
14	Гантели весом 3 кг. Внешний материал винил, внутренний сталь. Длина 18 см. ширина 8,46 см. Высота 8 см. Длина хвата - 10 см, толщина 3,8 см.	6
15	Тактильная платформа. В комплекте 8 платформ, размер каждой 30х50см. Покрытие тактильного комплекса: ковролин, рельефная плитка, искусственная трава, ковралин с детским рисунком, ворс, алюминиевое рифленое покрытие, линолеум, резина.	1
16	Лавочка для пресса. Материал рамы - сталь, скамьи - винил. Максимальный вес пользователя 120 кг. Размеры в рабочем состоянии: 140х48х56 - 63 см. Регулируемый угол наклона скамьи от 56 до 63 см.	2
17	Игра в перекидывание мяча по веревке. Размер: веревки - 2,40 м, дм. мяча 38 см.	1
	Мячи:	
18	футбольный. Рекомендуемое покрытие - натуральная трава или синтетический газон. Материал поверхности полиуретан, камеры - бутил. Размер 5-й, размер окружности - 68 см.	10
19	баскетбольный. Рекомендуемое покрытие - натуральная паркет. Материал поверхности полиуретан, камеры - бутил. Размер 7-й, размер окружности - 75 см.	5

20	волейбольный. Рекомендуемое покрытие - паркет, песок. Материал поверхности микрофибра, камеры - бутил. Размер 5-й, размер окружности -65 см.	5
21	Гимнастический коврик. Толщина 6 мм размер 140x50 см. Стяжка и хранение для переноски в наличии.	12
22	Набор для боулинга. Материал ПП/ПС. В комплекте 6 кеглей и 2 шара. Высота кегли 34 см.	3
23	Набор спортивного инвентаря № 1 «Быстрее, выше, сильнее». Состав: опоры (конусы с втулками - 12 шт.; гимнастические палки 106 см. - 6 шт. и 71 см. - 12 шт.; эстафетные палочки - 12 шт.; держатели клипсы - 18 шт.; островки-блинчики - 12 шт.; сумка 1 шт.; комплект геометрических фигур - 2.; следочки - 24 шт.; цыпочки - 12шт.; пяточки -12 шт.; комплект цифр - 1, мячи 12 шт., канат - 2 шт.; скакалки - 12 шт.; обручи - 6 шт.)	2
24	Тренажёр для ног. Регулировка спинки в 2-х положениях с надежной фиксации для выполнения упражнений сидя и лёжа. Рукоятки с резиновыми ручками для поддержания необходимой позы - 4 шт. Материал стальной профиль, толщина на 2 мм. Диски (веса) размером 25 мм в наличии. Вес пользователя максимально 150 кг. Размер тренажера 112x110x87 см.	2
25	Спортивное полотно для игр и эстафет. Материал 100% полиэстер. Цвет синий. Длина 7 м. Ширина 50 см. Края прошиты двойным швом.	1
28	Гимнастическая скамейка.	4
29	Шведская стенка.	4
30	Гимнастические маты.	15

Литература

- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- Г.П.Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М.Т.Ц, 2003 г.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
 - Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5).