

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат № 111 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Самара»

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от «22» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы-интерната № 111  
г.о. Самара

 С.В. Соловых

Приказ от «23» 08 2023г.  
№ 72



Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
для детей с ОВЗ и инвалидностью  
(с интеллектуальными нарушениями)

**«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Шестова О.Б.,  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
2023

## **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью (с интеллектуальными нарушениями) «Настольный теннис» является модульной, составлена в соответствии с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;- Концепция духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России; - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);  
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи-СанПин 2.4.2.3286-15«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» («Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.» - «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

### **Направленность и уровень программы**

Направленность ДООП. Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» ДООП спортивной секции «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность**

Программа «Настольный теннис» предназначена для спортивных секций специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Данная программа является адаптированной программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных

занятий по физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развитие мелкой моторики, что способствует развитию красивого почерка. Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научиться быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом. Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

В процессе занятий по настольному теннису решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорнодвигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья детей обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма. В связи с этим повышение двигательной активности школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания. Дети с ограниченными возможностями здоровья при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от занятий физической культурой, от участия в индивидуальных и

командных соревнованиях. Я понимаю, что одни уроки физкультуры в школе не смогут решить проблему укрепления здоровья, очень важным фактором является состояние внеурочной работы по физической культуре, и поэтому большое внимание уделяю занятиям детей в спортивных секциях. Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

### **Цель и задачи программы**

*Цель:* создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий настольным теннисом.

*Задачи:*

1) Обучающие (предметные): 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.

2) Развивающие: 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, спортивно-ориентировать.

3) 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;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

### **Возраст детей**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей среднего школьного возраста. Программа ориентирована на обучение детей (11-15 лет).

### **Срок реализации программы**

Объем программы: 34 часа. Режим занятий – один раз в неделю по одному академическому часу. В группе не более 8-10 человек, что соответствует требованиям техники безопасности при занятиях настольным теннисом.

### **Формы обучения**

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и степени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно. Продолжительность занятий - один академический час.

## Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект,</p>	<p>характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-</li> </ul>	<p>характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».</p> <p>Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;</li> </ul> <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность</li> </ul>

<p>реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности.</p> <p>Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.</p>	<p>оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.</p>	<p>управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;</p> <p>- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;</p> <p>- умение передвигаться и выполнять сложно</p>
--	---	--

		<p>координационные движения красиво легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li></ul> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li><li>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.</li></ul>
--	--	---



## **Критерии и способы определения результативности**

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядно- практический;
- объяснительно-иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично- поисковый (участие в коллективном поиске поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная работа учащихся);
- практические (отработка элементов игры).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## **Форма проведения итогов реализации программы**

Коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видео. файлов).

Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

Организация и учет контрольных упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях.

Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

## **Учебный план**

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Основы знаний»	3	1	2
2	«Общая и специальная физическая подготовка»	11	В процессе занятий	12
3	«Техническая и тактическая подготовка. Игровая практика»	11	В процессе занятий	13
4	«Контрольные испытания и соревнования»	6	2	4
ВСЕГО:		34	3	31

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Основы знаний»	3	1	2	Зачет
2	«Общая и специальная физическая подготовка»	11	В процессе занятий	12	Контрольные нормативы ОФП Соревнования
3	«Техническая и тактическая подготовка. Игровая практика»	11	В процессе занятий	13	Контрольные испытания Соревнования Товарищеские встречи
4	«Контрольные испытания и соревнования»	6	2	4	Контрольные испытания Соревнования Портфолио учащихся
ВСЕГО:		34	3	31	

### Содержание программы модуля «Настольный теннис»

1 раздел – «Основы настольного тенниса» знакомит с правилами игры в настольный теннис, техникой основных ударов и подач в игре с партнёром, правилами содержания инвентаря и уход за ним, личной гигиеной спортсмена, понятием о физических качествах, их развитии, комплексом физических упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости, а также упражнениями для освоения техники игры.

2 раздел - «Техника и тактика игры в настольный теннис» знакомит с правилами применения тактических и технических действий игры.

### 1 модуль

#### Основы настольного тенниса

Образовательная задача модуля: способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.

#### Программа модуля

№ п/п	Темы занятий	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Вводный инструктаж	1	1	-
2.	Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса	1	1	-
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры	2	1	1
5.	Психологическая подготовка спортсмена. ООП и специальная физическая подготовка	1	1	1
6.	ОФП и специальная подготовка	6	1	5
7.	ООП и специальная подготовка	3	1	2
8.	Развитие реакции спортсмена	2	-	2
9.	Правила игры и их организация	2	1	1
10.	Игра в подачи	2	-	2
11.	Игры в одиночном разряде	5	-	5
12.	Индивидуальная работа	2	-	2

Итого			
-------	--	--	--

### Содержание программы 1 раздела

Тема 1. Введение в программу. Вводный инструктаж.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Инструктаж по ТБ и ОТ

Тема 2. Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно- эстетическое воспитание. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры

Теория: 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. 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. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика: Контрольная работа «Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Вредные привычки. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего».

Тема 5. Психологическая подготовка спортсмена. ООП и специальная физическая подготовка

Теория: Средства и методы восстановления благоприятного психологического состояния спортсмена.

Практика: Развитие способности спортсмена владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних

раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

#### Тема 6. ОФП и специальная подготовка

Теория: Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП, как средство повышения функциональных возможностей, общей работоспособности.

Практика: 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

#### Тема 7. ООП и специальная подготовка

Теория: Знакомство с методикой: общеразвивающих упражнений без предметов; с упражнениями для и рук плечевого пояса; с упражнениями, выполняющимися на месте и в движении; упражнениями для мышц шеи; упражнениями для туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнениями для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнениями с сопротивлением; упражнениями в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести:

- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

#### Тема 8. Развитие реакции спортсмена.

Теория: Техника передвижений и выполнения элементов защиты и нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите и в нападении.

Практика: Выполнение основных приёмов технических действий в нападении и при противодействии в защите. Выполнение элементов техники на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение техники безопасности при выполнении элементов техники.

#### Тема 9. Правила игры и их организация

Теория: Правила соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление сетки соревнований. Судейская практика. Правила начала игры. Правила «передачи» мяча.

Тема 10. Игра в подачи

Теория: Правила игры в подачи. Способы осуществления благоприятной атаки.

Практика: Отработка приема подачи — одна из важнейших составных частей техники игры.

Тема 11. Игры в одиночном разряде

Теория: Правила игры при в одиночном разряде. Полноценный матч состоит из семи партий и продолжается до достижения одним из спортсменов суммарно четырех побед. В тоже время, каждая партия продолжается до достижения спортсменом одиннадцати очков, но при условии, что разница в счете игроков составляет не менее двух очков. Иначе, партия продолжается до тех пор, пока преимущество одного из игроков не достигнет двух очков. После каждой партии игроки в обязательном порядке меняются сторонами теннисного стола. Если игра достигает седьмой партии, то уже при наборе пяти очей любым из спортсменов, игроки меняются сторонами стола и затем продолжают игру.

Практика: Встреча соперников. Подача. Подбрасывание мяча с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки.

## 2 раздел

### Техника и тактика игры в настольный теннис

Образовательная задача: способствовать формированию навыков и приёмов техники игры в настольный теннис и тактических действий.

#### Программа модуля

№ п/п	Темы занятий	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника подачи «маятник»	1	-	1
2.	Техника удара «подставка» справа	1	-	1
3.	Техника удара «подставка» слева.	1	-	1
4.	Техника подачи прямым ударом.	1	-	1
5.	Техника выполнения подачи «веер» справа.	1	-	1

6.	Техника выполнения подачи «веер» слева.	1	-	1
7.	Техника выполнения удара «срезка» справа.	1	-	1
8.	Техника выполнения удара «срезка» слева.	1	-	1
9.	Техника выполнения удара «подрезка» справа.	1	-	1
10.	Техника выполнения удара «подрезка» слева.	1	-	1
11.	Техника выполнения удара «подставка» слева.	1	-	1
12.	Техника выполнения удара «накат» справа.	1	-	1
13.	Техника выполнения удара «накат» слева.	1	-	1
14.	Техника выполнения удара «подкрутка» справа.	1	-	1
15.	Техника выполнения удара «подкрутка» слева.	1	-	1
16.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа.	1	-	1
17.	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	1	-	1
18.	Игры с применением всех технических ударов и подач	1	-	1
	Итого	18		18

### **Содержание программы 2 раздела**

Тема 1. Техника подачи «маятник»

Теория: Знакомство с техникой подачи «маятник» справа.

Практика: Овладение техники подачи «маятник» справа.

Совершенствование подачи «маятник» справа.

Тема 2. Техника удара «подставка» справа

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» справа.

Практика: Овладение техники удара «подставка» справа.

Совершенствование техники удара подставка справа.

Тема 3. Техника удара «подставка» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» слева.

Практика: Совершенствование удара подставка слева и справа. Овладение техникой удара «подставка» слева.

Тема 4. Техника подачи прямым ударом.

Теория: Знакомство с техникой подачи прямым ударом.

Практика: Овладение техникой подачи прямым ударом. Совершенствование техники подачи прямым ударом.

Тема 5. Техника выполнения подачи «веер» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения подачи веер справа.

Практика: Овладение техникой подачи веер справа. Совершенствование техники подачи веер справа.

Тема 6. Техника выполнения подачи «веер» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «веер» слева.

Практика: Овладение техникой подачи веер слева.

Совершенствование техники подачи веер слева.

Тема 7. Техника выполнения удара «срезка».

Теория: Знакомство с техникой удара срезка справа.

Практика: Овладение техникой удара срезка справа.

Совершенствование техники удара срезка справа.

Тема 8. Техника выполнения удара «срезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара срезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара срезка слева.

Совершенствование техники удара срезка слева.

Тема 9. Техника выполнения удара «подрезка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка справа.

Совершенствование техники удара подрезка справа.

Тема 10. Техника выполнения удара «подрезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка слева.

Совершенствование техники выполнения удара подрезка слева.

Тема 11. Техника выполнения удара «подставка».

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подставка. Знакомство с техникой выполнение удара подставка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подставка справа.

Совершенствование техникой удара подставка справа. Овладение техникой выполнения удара подставка слева. Совершенствование техники выполнения удара подставка слева.



Тема 12. Техника выполнения удара «накат» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара накатом справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом справа.

Совершенствование техники выполнения удара накатом справа.

Тема 13. Техника выполнения удара «накат» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара накатом слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом слева.

Совершенствование техники выполнения удара накатом слева.

Совершенствование техники выполнения удара накатом справа и слева.

Тема 14. Техника выполнения удара «подкрутка» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подкрутка справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка справа.

Совершенствование техники выполнения удара подкрутка справа.

Тема 15. Техника выполнения удара «подкрутка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подкрутка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка слева.

Совершенствование техники выполнения удара подкрутка слева.

Совершенствование техники выполнения удара подкрутка справа и слева.

Тема 16. Техника выполнения удара «топ-спин» справа.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара топ-спин справа.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин справа.

Совершенствование техники выполнения удара топ-спин справа.

Тема 17. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара топ-спин слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин слева.

Совершенствование техникой выполнения удара топ-спин справа и слева.

Тема 18. Игры с применением всех технических ударов и подач

Практика: Игры с использованием всех изученных техник выполнения ударов.

В ходе реализации программы «Настольный теннис» используются следующие современные образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие;
2. Игровые;
3. Личностно- ориентированные;
4. Информационно- коммуникативные;
5. Соревновательные;
6. Коллективного творчества.

## Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- теннисные столы;
- сетки для настольного тенниса;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

## Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990.
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989.Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии -Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005.

**Календарный учебный график  
программы «Настольный теннис»**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	07.09.2023	15:30-16:30	1	История возникновения настольного тенниса	Вводное занятие	Спортивный зал	Беседа/опрос
2-3	14.09.2023 21.09.2023	15:30-16:30	2	Овладение техникой передвижений и стоек. Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
4	28.09.2023	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
5	05.10.2023	15:30-16:30	1	Развитие настольного тенниса	Практикум	Спортивный зал	Беседа/опрос
6	12.10.2023	15:30-16:30	1	Бег, прыжки	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
7-8	29.10.2023 26.10.2023	15:30-16:30	2	Овладение техникой держания ракетки. Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
9	09.11.2023	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
10-11	16.11.2023 23.11.2023	15:30-16:30	2	Овладение техникой подачи. Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
12	29.11.2023	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра

13-14	07.12.2023 14.12.2023	15:30-16:30	2	Овладение техникой ударов. Подвижные игры	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
15	21.12.2023	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
16-17	28.12.2023 11.01.2024	15:30-16:30	2	Правила игры, соревнования и системы их проведения	Практикум	Спортивный зал	Беседа/опрос
18	18.01.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
19	24.01.2024	15:30-16:30	1	Изучение основных правил игры, ведения счета	Практикум	Спортивный зал	Беседа/опрос
20	01.02.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
21	08.02.2024	15:30-16:30	1	Проведение игры из трех периодов	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
22	15.02.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
23	22.02.2024	15:30-16:30	1	Изучение систем соревнований	Практикум	Спортивный зал	Беседа/опрос
24	29.02.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
25-26	07.03.2024 14.03.2024	15:30-16:30	2	Тактика защиты	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
27	21.03.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
28	28.03.2024	15:30-16:30	1	Двухсторонняя игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра

29	04.04.2024	15:30-16:30	1	Бег, прыжки	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
30	11.04.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
31	18.04.2024	15:30-16:30	1	Гимнастические упражнения	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
32	25.04.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
33	16.05.2024	15:30-16:30	1	Специальная физическая подготовка	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра
34	23.05.2024	15:30-16:30	1	Учебная игра	Практикум	Спортивный зал	Подвижная игра