

Букина Наталья Вячеславовна Подписано
Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
Собинского района Детский (подростковый) центр г. Лакинска

Принята **Букина Наталья Вячеславовна**
Дата: 2024.12.10 11:09:21 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЦ г. Лакинска
Н.В. Букина
приказ № 38 от 20.06.2024
Согласована с родителями обучающегося



**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Играем в теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый
Статус программы: модифицированная, адаптированная

Составитель
Девиченская Антонина Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Лакинск, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Титульный лист программы	Страницы
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3-15
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15-17
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	17
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ	18-27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее АДОП) «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институт образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей

Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»

В основу программы положены научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов и Программы «Настольный теннис» Ю.П. Байгулова, ГОУ ЦРСДОД Министерства образования РФ 2004 года. Данная программа адаптирована для детей с ОВЗ (1-2 степени).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы заключается в том, что она создана для занятий с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, нуждающихся в реабилитации и социальной адаптации.

Программа предусматривает такой подход обучения, при котором не ребёнок подстраивается под программу, а программа под индивидуальные возможности и психофизическое развитие ребенка и при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ст.79 п.1). Простота в обучении, доступный и несложный в использовании инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Своевременность и соответствие потребностям времени программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предназначена специально для детей с ОВЗ, предъявляя высокие требования в процессе обучения игре в настольный теннис.

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.

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 с ОВЗ умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя у обучающихся с ОВЗ поведенческие установки, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами позволяет эффективно обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития

организма.

Адаптация программы. Под специальными условиями для детей с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения, воспитания, специальных учебных.

Адаптация дополнительной образовательной программы осуществляется с учетом рекомендаций **психолого-медико-педагогической комиссии ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальной программы реабилитации ребёнка-инвалида** и включает следующие направления деятельности:

- анализ и подбор содержания программы;
- изменение структуры и временных рамок;
- использование разных форм, методов и приемов организации учебной деятельности.

При составлении данной программы были учтены следующие факторы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ребёнка-инвалида), помощь родителям в его дальнейшей реабилитации;

- заболевание и возраст ребенка;
- сопутствующее отставание в развитии;
- большое желание ребенка заниматься;
- любознательность, общительность;
- дефицит общения со сверстниками.
- коллективное сотрудничество педагога, обучающегося и его родителей в ходе реализации программы.

Программа предполагает развитие у детей с ОВЗ основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Уровень программы - базовый

Адресат: дети с ограниченными возможностями здоровья 7-18 лет, имеющие недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией (дети-инвалиды).

По общепринятой классификации, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) условно делятся на 4 категории, обусловленные степенью отклонения от нормы и вероятностью приспособления к повседневной жизни.

Таблица классификации детей с ОВЗ по видам и степеням тяжести.

Степень	Характеристика
1 степень	Отличается легким и умеренным поражением возможностей организма, которое в отдельных случаях может служить основанием для установления инвалидности, однако при корректной работе по реабилитации существует вероятность реставрации всего функционала. Организация благоприятных условий для маленьких

	пациентов с ОВЗ позволяет устранить множество проблем в развитии.
2 степень	Классификация соответствует 3-й взрослой группе нетрудоспособности и характеризуется значительной патологией деятельности организма. Вопреки интенсивности терапии отклонения полностью не устраняются, при этом необходимы специфические условия для жизни и развития.
3 степень	Классификация совпадает с 2-й группой инвалидности взрослых. Имеют место быть значительные проявления поражений органов, серьезно ограничивающих функции и потенциал жизнедеятельности маленького человека с ОВЗ и требующих больших усилий от окружающих.
4 степень	Отчетливо проявляются нарушения систем и функциональности органов, приводящих к невозможности нормальной жизни в обществе. Патология не подлежит излечению, терапевтические и реабилитационные меры обычно малоэффективны. Старания медиков ориентированы на сохранение положения и недопущение ухудшения состояния.

Данная программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет в статусе ОВЗ (1-2 степени).

При разработке программы были внесены изменения в содержание с учетом пожеланий обучающегося и его родителей, возможностей и индивидуальных особенностей ребенка. Программа согласована с родителями обучающегося.

Минимальная численность детей в группе 2 человека, максимальная – 4 человека. Данный принцип наполняемости применим к каждому году обучения.

Объем и сроки освоения программы

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Итого
144 ч	144 ч	144 ч	432 ч

Программа реализуется с сентября по май в течение 3 лет. Общее количество часов – 432, за один учебный год - 144

Формы обучения

Обучение по программе ведется в очной групповой форме.

Форма организации детей на занятии	Форма проведения занятий
<ul style="list-style-type: none"> • Групповая • Игровая • Парная • Индивидуальная 	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретическое • Практическое • Комбинированное • Соревновательное

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по программе является достаточно гибким, способным адаптировать детей с ограниченными возможностями здоровья, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный
- объяснение нового материала
- рассказ
- наглядный показ педагогом
- практические занятия

Режим занятий

Учебно-тренировочная нагрузка на каждую группу – **2 раза в неделю по 2 часа**

1.2. Цель и задачи

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с ОВЗ и/или инвалидностью посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся с ОВЗ 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 с ОВЗ: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- прививать навыки здорового образа жизни с целью снижения преступности среди подростков, профилактики вредных привычек.

1.3. Содержание программы

1 год обучения – 144 часов

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-	
	- история развития настольного теннис	1	1	-	
3	Валеология	3	3	-	
	- лекция о ЗОЖ	2	2	-	
	- безопасность поведения – закон сохранения здоровья	1	1	-	
4	Основы техники и тактики игры	126	19,5	106,5	
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.</i>	10	2	8	Тест
	<i>Контроль нормативов физического развития</i>	2	0,5	1,5	Тест
	<i>Плоский удар (откидка)</i>	20	4	16	Зачёт
	- слева	4	1	3	
	- справа	4	1	3	
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	8	1	7	
	- «треугольник» плоским ударом	2	0,5	1,5	
	- перемещение влево-вправо при выполнении треугольника	2	0,5	1,5	
	<i>Подача</i>	38	5,5	32,5	Зачёт
	- плоским ударом без вращения	8	1	7	
	- с верхним вращением	8	1	7	
	- с нижним вращением	6	1	5	
	- подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением	2	0,5	1,5	
	- подача с различными вращениями	8	1	7	
	- приём подач плоским ударом, накатом, качем	6	1	5	
	<i>Накат</i>	24	3	21	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	8	1	7	
	- справа и слева по прямой	8	1	7	
	- накат различными способами	8	1	7	
	<i>Кач (срезка)</i>	32	4,5	27,5	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	8	1	7	
	- справа и слева по прямой	8	1	7	
	- кач справа и слева по диагонали и по прямой	2	0,5	1,5	
	- «Треугольник» качем	4	0,5	3,5	
	<i>Атака с кача (срезки)</i>	2	0,5	1,5	

	- справа и слева по диагонали	4	0,5	3,5	
	- справа и слева по прямой	4	0,5	3,5	
	Игры, турниры	11	-	11	Конкурс
	- один против всех, крутиловка	11	-	11	
	Заключительное занятие	2	-	2	
	ИТОГО	144	34,5	181,5	

2 год обучения – 144 часа

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	1	1	-	
	- история развития настольного теннис	1	1	-	
3	Валеология	2	2	-	
	- лекция о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	2	2	-	
4	Основы техники и тактики игры	124	19,5	104,5	Зачёт
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке.</i>	2	0,5	1,5	
	Подача	30	4,5	25,5	Зачёт
	- без вращения, с верхним вращением	8	1	7	
	- подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением. Игра по заданной схеме.	8	1	7	
	- подача с нижним вращением	2	0,5	1,5	
	- подача с различными вращениями	8	1	7	
	- приём подачи накато	2	0,5	1,5	
	- приём подач плоским ударом, атакующим ударом, качем. Индивидуальная подача	2	0,5	1,5	
	Накат	16	2	14	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	8	1	7	
	- справа и слева по прямой	8	1	7	
	«Треугольник» накато в правый угол	4	1	3	Тест
	«Треугольник» накато в левый угол	4	1	3	Тест
	«Треугольник» накато в правый и левый углы	8	2	6	Зачёт
	«Треугольник» качем в правый и левый углы	2	0,5	1,5	Зачёт
	Восьмерка с углов и прямой	8	1	7	Тест
	<i>Атака с кача (срезки)</i>	2	0,5	1,5	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	8	1	7	Тест
	- справа и слева по прямой	8	1	7	Зачёт
	Подрезка справа и слева	8	1	7	Тест
	Технический прием «свеча» без вращения, с вращением	2	0,5	1,5	Зачёт

	Удар по «свече» накатом, срезкой	8	0,5	7,5	Тест
	Топ-спин справа (форхенд) по диагонали	6	1	5	Зачёт
	Топ-спин справа (форхенд) по прямой	6	1	5	Тест
	Комбинированные серии ударов.	2	0,5	1,5	Зачёт
	Игры, турниры	16	-	16	Конкурс
	- один против всех	2	-	2	
	- попади в цель	2		2	
	- крутиловка	2		2	
	- турниры	10		10	
	ИТОГО	144	23,5	120,5	

3 год обучения – 144 часа

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	
1	Введение, техника безопасности	1	1	-	
2	Физическая культура и спорт в России, области, городе	2	2	-	
3	Валеология. Лекция о здоровом образе жизни	2	2	-	
4	Основы техники и тактики игры	110	18	92	Зачёт
	<i>Хватка ракетки, игровая стойка у стола, перемещение у стола, набивание мяча на ракетке. Поддача с верхним вращением</i>	4	1	3	Тест
	<i>Поддача</i>	12	2	10	Зачёт
	- плоским ударом без вращения, с нижним вращением	2	0,5	1,5	
	- поддача с различными вращениями	8	1	7	
	- приём подач плоским ударом, атакующим ударом, качем	2	0,5	1,5	
	<i>Накат справа и слева по диагонали и по прямой</i>	20	2	18	Тест
	<i>«Треугольник» накатом в левый угол</i>	2	0,5	1,5	Зачёт
	<i>«Треугольник» накатом в правый и левый угол</i>	4	1	3	Тест
	<i>Контрудар слева накатом</i>	2	0,5	1,5	Зачёт
	<i>«Восьмёрка» с углов</i>	2	0,5	1,5	Тест
	<i>«Восьмёрка» по прямой</i>	2	0,5	1,5	Зачёт
	<i>Кач (срезка)</i>	16	2	14	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	8	1	7	
	- справа и слева по прямой	8	1	7	
	<i>«Треугольник» качем в правый и левый углы</i>	2	0,5	1,5	Тест
	<i>«Восьмёрка» по прямой и с углов</i>	6	0,5	5,5	Зачёт
	<i>Атака с кача (срезки)</i>	10	2	8	Зачёт
	- справа и слева по диагонали	6	1	5	
	- справа и слева по прямой	4	1	3	

	<i>Подрезка справа и слева. Игра по заданной схеме.</i>	8	1	7	Тест
	<i>Технический приём «свеча»</i>	4	1	3	Зачёт
	- без вращения	2	0,5	1,5	
	- с вращением	2	0,5	1,5	
	<i>Удар по «свече»</i>	8	2	10	Зачёт
	- накатом	4	1	3	
	- срезкой	4	1	3	
	<i>Топ - спин</i>	8	1	7	Зачёт
	- справа и слева (форхенд) по диагонали	4	1	3	
	- справа и слева (форхенд) по прямой	4	1	3	
	<i>Комбинированная серия ударов. Викторина.</i>	2	0,5	1,5	Тест
	Игры, турниры	25		25	Конкурс
	Заключительное занятие	2	-	2	
	ИТОГО	144	23,5	120,5	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Введение. Техника безопасности

Правила внутреннего распорядка. Знакомство с программой работы. Техника безопасности на занятиях. Правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса

История развития настольного тенниса в стране, области, городе. Выступление российских спортсменов на мировой арене.

Валеология

Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека. Безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение способов хватки ракетки, игровых стоек у стола, перемещения у стола, набивание мяча на ракетке.

Краткое описание содержания по разделу

Изучение плоского удара, перемещения при плоском ударе, разные способы его подачи. Техника игры накатом по диагонали и по прямой. Техника игры качем. Проверка физической подготовленности и потенциала детей. Перемещение влево, вправо при выполнении удара. Отработка подачи с различным вращением мяча; укороченные и длинные подачи в различные точки стола. Последовательность выполнения удара. Отработка удара справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой, «треугольник» накатом сериями до 40 ударов. Технические приемы настольного тенниса.

Подраздел «***Игры***» используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движений, «чувства мяча», физической подготовки, но и как полезный отдых.

Подраздел «***Турниры***» позволяет выявить уровень ЗУН у учащихся, повторить правила игры, закрепить правила соревнований в одиночных и парных играх, воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, развивать ловкость, гибкость.

Заключительное занятие предполагает контроль физической,

технической и практической подготовки обучающихся, подведение итогов года и награждение лучших игроков.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Введение. Техника безопасности. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с программой работы объединения. Техника безопасности на занятиях. Правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса. История развития настольного тенниса в стране, области, городе. Выступление российских спортсменов на мировой арене.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека. Безопасное поведение дома, в школе, на улице и общественных местах.

Основы техники и тактики игры.

Краткое описание содержания по разделу

Изучение способов хватки ракетки, игровых стоек у стола, перемещения у стола, набивание мяча на ракетке.

Отрабатывать подачи с различным вращением мяча, укороченные и длинные подачи в различные точки стола. Воспитывать инициативу, выдержку, развивать выносливость, быстроту движений, быстроту реакции. Воспитывать культуру поведения в коллективе, развивать интерес к спорту

Показать выполнение технического приема. Отрабатывать и комплексно применять технические приемы настольного тенниса во время игры. Развивать интерес к спортивным играм, двигательную память и скорость мышления, использовать игры не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча», но и как интересный и полезный отдых для большой компании, формировать потребность в здоровом образе жизни.

Показ выполнения технических приемов, отрабатывать и комплексно применять технические приемы настольного тенниса во время игры, развивать интерес к спортивным играм, двигательную память и скорость мышления. Подраздел **«Игры»** используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движений, «чувства мяча», физической подготовки, но и как полезный отдых.

Подраздел **«Турниры»** позволяет выявить уровень ЗУН у учащихся, повторить правила игры, закрепить правила соревнований в одиночных и парных играх, воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, развивать ловкость, гибкость.

Содержание учебного плана 3 года обучения

Введение. Техника безопасности. Правила внутреннего распорядка. Знакомство с программой работы объединения. Техника безопасности на занятиях. Правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса. История развития настольного тенниса в стране, области, городе. Выступление российских спортсменов на мировой арене.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека. Безопасное поведение дома, в школе, на улице и общественных местах.

Основы техники и тактики игры.

Краткое описание содержания по разделу

Закрепление способов хватки ракетки, игровых стоек у стола, перемещения у стола, набивание мяча на ракетке. Отрабатывать подачи с различным вращением мяча, укороченные и длинные подачи в различные точки стола. Воспитывать инициативу, выдержку, развивать выносливость, быстроту движений, быстроту реакции. Воспитывать культуру поведения в коллективе, развивать интерес к спорту. Рассказать и показать правильную последовательность выполнения удара, отрабатывать удары справа и слева по диагонали, справа и слева по прямой, «треугольник» накатом» сериями до 40 ударов. Воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, развивать ловкость, гибкость движений, быстроту реакции. Показать выполнение удара. Отрабатывать и применять удар как средство завершения атакующих действий. Отрабатывать удар справа и слева по диагонали. Отрабатывать удар справа и слева по прямой, «треугольник» в правый и левый углы, восьмерку с углов и по прямой.

Подраздел «**Игры**» используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движений, «чувства мяча», физической подготовки, но и как полезный отдых.

Подраздел «**Турниры**» позволяет выявить уровень ЗУН у учащихся, повторить правила игры, закрепить правила соревнований в одиночных и парных играх, воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, развивать ловкость, гибкость.

Заключительное занятие предполагает контроль физической, технической и практической подготовки обучающихся, подведение итогов года и награждение лучших игроков.

Педагог дополнительного образования имеет право менять учебный план в зависимости от психофизических возможностей ребенка, сохраняя содержание и замысел программы. В течение всего учебного года поддерживается тесная связь с родителями в форме индивидуальных бесед, приглашений на праздники, открытые мероприятия.

1.4. Планируемые результаты

В ходе освоения программы у учащихся с ОВЗ должны сформироваться:

Предметные результаты:

- наличие знаний по спортивной игре – настольный теннис;
- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- знание техники и тактики настольного тенниса;
- развитие координации движений и основных физических качеств:

силы, ловкости, быстроты реакции;

- развитие двигательных способностей посредством игры в настольный теннис.

Личностные результаты:

- повышение творческой активности детей с ОВЗ;
- проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- адаптация детей с ОВЗ к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Метапредметные результаты:

регулятивные:

- умение планировать свою деятельность,
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении,
- умение контролировать и оценивать действия;

коммуникативные

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем,
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

познавательные

- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

К концу 1-ого года обучающийся должен знать:

- правила одиночных игр
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат)
- историю развития игры в России

К концу 1-ого года обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические приёмы
- выполнять движения с определённой силой и скоростью.

К концу 2-ого года обучающийся должен знать:

- тенденции развития настольного тенниса в наши дни
- технику выполнения основных нападающих и оборонительных ударов
- технику выполнения несложных комбинаций ударов

К концу 2-ого года обучающийся должен уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приёмы
- выполнять технические приёмы и их сочетания
- пользоваться спортивными терминами

К концу 3-ого года обучающийся должен знать:

- влияние накладок на технику и тактику игры
- тенденции развития настольного тенниса в мире, России, городе
- тактические варианты игры при игре против защиты и нападения

К концу 3-ого года обучающийся должен уметь:

- правильно выбирать тактику в зависимости от игры соперника
- серийно выполнять сложные элементы игры
- в совершенстве выполнять и комбинировать базовые элементы игры

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Механизм оценивания полученных образовательных результатов

Контроль усвоения программного материала ввиду особенностей развития обучающихся осуществляется через:

- Индивидуальные зачёты по технике и тактике игры.
- Устный опрос, участие в викторинах, конкурсах по тематике объединения.
- Посильное участие в соревнованиях различного уровня.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий настольным теннисом имеется:

- Приспособленный спортивный зал, соответствующий требованиям санитарного законодательства;
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Информационно обеспечение

- Интернет-источники:
 - Настольный теннис. Братья Ждановы ([ссылка](#))
 - Правила игры в настольный теннис ([ссылка](#))
- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике правонарушений среди подростков, а также профилактике вредных привычек в подростковой среде;
- Рекомендации по организации турниров, соревнований по настольному теннису

Кадровое обеспечение:

Обучение по данной программе осуществляется одним педагогом первой квалификационной категории, имеющим высшее педагогическое образование и курсовую подготовку в объеме не менее 72 часов по профилю объединения.

2.3. Формы аттестации

Контроль за знаниями, умениями и навыками осуществляется через:

1. Зачёты по технике и тактике игры;
2. Соревнования внутри объединения;
3. Заполнение карточек учета результатов обучения по ДООП (2 раза в год).

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса

Основной показатель работы объединения по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Обучающиеся с ОВЗ и дети-инвалиды включаются в основной состав объединения с коррекцией нагрузки и с ограничением во времени.

2.4. Оценочные материалы

В конце учебного года (май) обучающиеся сдают контрольно-переводные зачеты в виде тестов по общей физической подготовке и специальные тесты по настольному теннису (учитывается состояние здоровья и регламентируется нагрузка на обучающихся). Результаты игр также являются оценочными материалами

В процессе реализации программы проводятся следующие виды контроля

<i>Входной контроль</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Итоговый контроль</i>
<ul style="list-style-type: none">• выявление навыков игры• определение причин отклонения от стандартной игры• пути корректировки игры	<ul style="list-style-type: none">• контроль теоретических знаний• выявление отстающих обучающихся• составление программы индивидуальной работы с отстающими	<ul style="list-style-type: none">• проведение зачётов по итогам года• участие в соревнованиях различного уровня• результаты соревнований

2.5. Методические материалы

Образовательный процесс в объединениях настольного тенниса проводится в очной форме.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный
- объяснение нового материала
- рассказ
- наглядный показ педагогом

- практические занятия

При организации занятий используются словесные, наглядные методы работы, организуется самостоятельная индивидуальная и парная работа.

В обязательном порядке используются элементы передовых педагогических технологий: индивидуализация и дифференциация обучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Образовательный процесс строится в групповой и индивидуально-групповой форме.

Структура и форма занятия выбирается и строится в соответствии с целями и задачами занятия. В обязательном порядке проводится разминка в начале занятия и рефлексия в конце учебного занятия. Проводятся обучающие и отборочные турниры для участия в городских и районных соревнованиях по настольному теннису. По итогам турниров корректируется работа с отдельными обучающимися.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Амелин, А.Н., Пашинин, В.А. Настольный теннис (Азбука спорта)/ А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М: ФиС, 2004. – 231 с.
2. Байгулов, П.Ю., Романин, Н.Н. Основы настольного тенниса/ П.Ю. Байгулов, Н.Н. Романин. – М: ФиС, 2004. – 160 с.
3. Барчукова, Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса/ Г.В. Барчукова и др. – М: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
4. Барчукова, Г.В., Команов, В.В., Марков, В.М. Легенды настольного тенниса/ Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков. – М: ООО «УП-Принт», 2010. – 156 с.
5. Фриерман, Э.Я. Настольный теннис/ Э.Я. Фриерман. – М: Олимпия Пресс, 2015. – 80 с.

Для детей.

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех/ Г.В. Барчукова. – М: ФиС, 2008. – 208 с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова. – Л: Лениздат, 2009. – 75 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ
КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ
Календарный учебный график 1-го года
обучения

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
1				Беседа	3	Вводное занятие	Спортзал	
2				Лекция	3	Лекция о здоровом образе жизни	Спортзал	
3				Групповая	3	Хватка ракетки, стойка у стола, перемещение, набивание мяча	Спортзал	Тест
4 – 19					48	Подача		Зачёт
4				Индивидуально-групповая	12	Подача без вращения, с верхним вращением	Спортзал	
5								
6								
7								
8				Индивидуально-групповая	15	Подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением. Игра по заданной схеме.	Спортзал	
9								
10								
11								
12								
13				Индивидуально-групповая	3	Подача с нижним вращением	Спортзал	
14				Спаринг-тренировки	12	Подача с различными вращениями	Спортзал	
15								
16								
17								
18				Спаринг-тренировки	3	Приём подачи накатом	Спортзал	

19				Спаринг-тренировки	3	Приём подачи плоским ударом, атакующим ударом, качем. Индивидуальная подача	Спортзал	
20-27					24	Накат		Зачёт
20				Спаринг-тренировки	12	Накат справа и слева по диагонали	Спортзал	
21								
22								
23								
24				Спаринг-тренировки	12	Накат справа и слева по прямой	Спортзал	
25								
26								
27								
28				Спаринг-тренировки	6	«Треугольник» накатом в правый угол	Спортзал	Тест
29								
30				Спаринг-тренировки	6	«Треугольник» накатом в левый угол	Спортзал	
31								
32				Спаринг-тренировки	12	«Треугольник» накатом в правый и левый углы	Спортзал	
33								
34								
35								
36				Спаринг-тренировки	3	«Треугольник» качем в правый и левый углы	Спортзал	
37				Индивидуально-групповые	6	«Восьмёрка» с углов и по прямой	Спортзал	
38								
39				Индивидуально-групповые	3	Атака с кача (срезки)	Спортзал	
40				Индивидуально-групповые	12	Атака с кача справа и слева по диагонали	Спортзал	
41								
42								
43								
44				Индивидуально-групповые	12	Атака с кача справа и слева по прямой	Спортзал	
45								
46								
47								

48- 51					12	Подрезка		
48				Индивидуально-	6	Подрезка справа	Спортзал	
49				групповые				
50				Индивидуально-	6	Подрезка слева	Спортзал	
51				групповые				
52				Индивидуально-	3	Технический приём «свеча» без вращения, с вращением	Спортзал	
53				Индивидуально-	3	Удар по «свече» накатом, срезкой	Спортзал	
54 – 59					18	Топ-спин		
54				Индивидуально-	9	Топ-спин справа и слева (форхенд) по диагонали	Спортзал	
55								
56								
57				Индивидуально-	9	Топ-спин справа и слева (форхенд) по прямой	Спортзал	
58								
59								
60				Спаринг-тренировки	3	Комбинированные серии ударов. Викторина	Спортзал	
61 – 63					9	Игры		Конкурс
61							Спортзал	
62								
63								
64 - 71					24	Турниры		
64							Спортзал	
65								
66								
67								
68								
69								
70								
71								
72						Заключительное занятие		

Календарный учебный график 2 года обучения

№ занятия	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности		
				Беседа	1	Физическая культура и спорт в России, области, городе		
				Беседа	1	История развития настольного тенниса		
2				Лекция	3	Валеология		
3				Комбинированное	6	Хватка ракетки, стойка и перемещение у стола, набивание мяча		Тест
4								
5 – 10					18	Подача		Зачёт
5				Тренировка	3	Подача плоским ударом без вращения, с нижним вращением	Спортзал	
6				Индивидуально-групповая	12	Подача с различными вращениями	Спортзал	
7								
8								
9								
10				Индивидуальная	3	Приём подачи плоским ударом, атакующим ударом, качем	Спортзал	
11 – 22					36	Накат		Зачёт
11				Индивидуально-групповая	18	Накат справа и слева по диагонали	Спортзал	
12								
13								
14								
15								
16								
17				Индивидуально-групповая	18	Накат слева и справа по прямой	Спортзал	

18								
19								
20								
21								
22								
23				Индивидуальная	3	«Треугольник» накатом в левый угол	Спортзал	Тест
24				Индивидуальная	6	«Треугольник» накатом в левый и правый углы	Спортзал	Тест
25								
26				Индивидуальная	3	Контрудар слева накатом	Спортзал	Зачёт
27				Индивидуальная	3	Восьмёрка с углов	Спортзал	Тест
28				Индивидуальная	3	Восьмёрка по прямой	Спортзал	
29 – 36					24	Кач (срезка)		Зачёт
29				Групповая	12	Кач справа и слева по диагонали	Спортзал	
30								
31								
32								
33				Групповая	12	Кач справа и слева по прямой	Спортзал	
34								
35								
36								
37					3	«Треугольник» качем в левый и правый углы	Спортзал	
38					3	Восьмёрка по прямой и с углов	Спортзал	
39 – 44					18	Атака с кача (срезка)		Зачёт
39				Индивидуально-групповая	9	Атака с кача справа и слева по диагонали	Спортзал	
40								
41								
42				Индивидуально-групповая	9	Атака с кача справа и слева по	Спортзал	

43						прямой		
44								
45				Групповая	12	Подрезка справа и слева. Игра по заданной схеме.	Спортзал	Зачёт
46								
47								
48								
49 – 50					6	Технический приём «свеча»		Тест
49				Индивидуально-групповая	3	Технический приём «свеча» с вращением	Спортзал	
50				Индивидуально-групповая	3	Технический приём «свеча» без вращения	Спортзал	
51 – 54					12	Удар по «свече»		Зачёт
51				Индивидуальная	6	Удар по «свече» накатом	Спортзал	
52								
53				Индивидуальная	6	Удар по «свече» срезкой	Спортзал	
54								
55 – 60					18	Топ – спин		Зачёт
55				Групповая	9	Топ-спин справа и слева по диагонали	Спортзал	
56								
57								
58				Групповая	9	Топ-спин справа и слева по прямой	Спортзал	
59								
60								
61				Индивидуальная	3	Комбинированные серии ударов. Викторина.	Спортзал	Тест
62				Групповая	9	Игры	Спортзал	Конкурс на лучшего игрока
63								
64								
65 – 71					21	Турниры		Соревнование

65				Соревнование	21	Турниры на лучшего игрока	Спортзал	
66								
67								
68								
69								
70								
71								
72					3	Заключительное занятие		

**Календарный учебный график 3 года
обучения**

№ занятия	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности		
				Беседа	1	Физическая культура и спорт в России, области, городе		
				Беседа	1	История развития настольного тенниса		
2				Лекция	3	Валеология		
3				Комбинированное	6	Хватка ракетки, стойка и перемещение у стола, набивание мяча		Тест
4								
5 – 16					36	Подача		Зачёт
5					18	Тренировка сложных подач и их приёма		
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12				18	Подача с различными вращениями			
13								

14								
15								
16								
17 – 24					24	Накат		Зачёт
17					12	Накат справа и слева по диагонали		
18								
19								
20								
21					12	Накат справа и слева по прямой		
22								
23								
24								
25					3	«Треугольник» накатом в левый угол		
26					3	«Треугольник» накатом в правый и левый углы		
27 – 32					18	Отражение подачи		
27					9	Отражение подачи «подкруткой»		
28								
29								
30					9	Отражение подачи «подрезкой»		
31								
32								
33 – 38					18	Кач (срезка)		Зачёт
33					9	Кач справа и слева по диагонали		
34								
35								
36					9	Кач справа и слева по прямой		
37								
38								
39 – 51						Индивидуальная работа. Судейская практика		
39					18	Индивидуальная короткая подача		

40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48					21	Судейская практика		
49								
50								
51								
52 -					39	Игры		Конкурс на лучшего игрока
52								
53					9	Игры различными ударами без потери мяча		
54								
55								
56					9	Игры по прямым и диагоналям		
57								
58								
59					9	Тактика парной игры		
60								
61								
62								
63					12	Спарринг-тренировки		
64								
65								
66								
67								
68					21	Турниры		Соревнование
69								
70								

71								
72					3	Заключительное занятие		