

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Республики Марий Эл «Русскошойская школа-интернат»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ Республики Марий Эл
«Русскошойская школа-интернат»
Протокол № 1
от 28.08 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Республики
Марий Эл «Русскошойская
школа-интернат»

И.А. Деревянных /Деревянных И.А./
28.08 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

ID программы: 8233

Направленность программы: спортивно-физкультурная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Категория и возраст обучающихся: дети с ОВЗ от 8 до 18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 36 часов

Разработчик программы: Деревянных Андрей Геннадьевич,
учитель

с.Русские Шои
2026г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Общая характеристика программы/ Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Объем программы.....	9
1.4. Содержание программы	9
1.5. Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Учебный план на 2026-2027 учебный год дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»	13
2.2. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год.....	13
2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) .	17
2.4. Условия реализации программы	17
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	18
2.6. Оценочные материалы.....	19
2.7. Методические материалы.....	21
2.8. Иные компоненты	25
2.9. Список литературы	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/ Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» адаптирована для детей с нарушением интеллекта и направлена на овладение основами базовой техники игры в настольный теннис, способствует физическому развитию обучающихся с ОВЗ, формирует у них силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость.

Программа спроектирована с учетом образовательных потребностей обучающихся с нарушением интеллекта, родителей, социума.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

«Настольный Теннис» заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся 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, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и

методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

В современном мире большинство детей ведут сидячий и малоактивный образ жизни. При этом физические навыки у них развиты достаточно неплохо. Программа «Настольный теннис» призвана решить проблему недостатка движений и сформировать у воспитанников новые интересы.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития обучающихся, реального уровня их физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени воспитанников, формирование физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков, способствующих двигательному развитию, развитие сохраненных функций.

Адресат программы

Программа «Настольный теннис» адаптирована для обучающихся с нарушением интеллекта, предназначена для мальчиков и девочек с 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с нарушением интеллекта.

Нарушение интеллекта возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с нарушением интеллекта в легкой степени обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушении интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с нарушением интеллекта отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – **ощущения** и **восприятие**. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с нарушением интеллекта в окружающей среде.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие таких обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словеснологическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с нарушением интеллекта присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с нарушением интеллекта также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые

признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с нарушением интеллекта проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы детей с нарушением интеллекта проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления** и **воображение**. Представлениям детей с нарушением интеллекта свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение, как один из наиболее сложных процессов, отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У таких детей отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с нарушением интеллекта в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной

практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности обучающихся с нарушением интеллекта проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. Эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера детей с нарушением интеллекта характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы обучающихся с нарушением интеллекта оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку обучающиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая и др.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с нарушением интеллекта, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

Объем программы 36 часов

Срок освоения программы: 1 год, 36 часов

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ (нарушение интеллекта): состав группы – постоянный.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне. Наполняемость в группе от 6 до 10 человек.

Место проведения занятий – спортивный зал.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1 академический час - 45 минут

1.2.Цель и задачи программы

Цель: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ.

Задачи:

Предметные

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- способствовать приобретению знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить основам базовой техники игры в настольный теннис;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;

Метапредметные

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные

- сформировать морально-волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

- продолжать формировать навыки общения, уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

Коррекционно-развивающие

- активизировать мыслительную деятельность (развитие процессов анализа, синтеза, обобщения, классификации) в ходе получения теоретических знаний;

- учить наблюдать, выделять главное, ориентироваться в ситуации, усматривать связи и отношения между объектами;

- развивать анализаторы (кинестетический, слуховой, зрительный).

1.3. Объем программы

Курс по данной программе предполагает 36 часов (1 раз в неделю), 1 год обучения. Учебный год начинается 01.09.2026г. и заканчивается 26.05.2027г.

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие – 1 час.

Теоретическая часть: Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста.

Практическая часть: Инструктаж.

Форма контроля: устный опрос

2. Правила игры и содержание инвентаря – 1 час.

Теоретическая часть: Сообщение правил игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практическая часть: закрепление правил игры на ситуационных примерах в практике.

Форма контроля: устный опрос, диагностика/мониторинг

3. Специальная физическая подготовка – 5 часов

Теоретическая часть: Знакомство со специальными физическими упражнениями, необходимыми для отработки тактических приемов в игре.

Практическая часть: отработка необходимых приемов и тактик в ходе специальных физических упражнений

Форма контроля: наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

4. Техника и тактика игры – 10 часов.

Теоретическая часть: Повторение правил безопасной игры, закрепление правил игры в настольный теннис. Знакомство с знаменитыми теннисистами и их техникой игры. Знакомство с судейскими терминами.

Практическая часть: отработка тактических и технических приемов подачи мяча, атакующих и контратакующих приемов, завершающих ударов и

др. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).

Форма контроля: наблюдение, устный опрос, самоконтроль

5. Учебные игры – 16 часов

Теоретическая часть: повторение правил

Практическая часть: тренировки основных ударов и подачи в игре с партнером. Проведение игр на счет с партнером, в парах.

Форма контроля: наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

6. Турнир по настольному теннису – 2 часа

Теоретическая часть: знакомство с правилами проведения школьного турнира

Практическая часть: проведение внутришкольных соревнований по настольному теннису.

Форма контроля: наблюдение, турнирная таблица

7. Итоговое занятие – 1 час

Теоретическая часть: правила выполнения тестирования.

Практическая часть: выполнение тестирования; мониторинг физической подготовки.

Форма контроля: итоговое тестирование на проверку знаний и навыков, полученных за год обучения по программе; диагностика физических данных.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Предметные

- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в настольный теннис;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

Метапредметные

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Личностные результаты

а) мотивационно-ценностные:

- формирование внутренней мотивации и познавательных мотивов к обучению и приобретению опыта использования информационных ресурсов в учебной и практической деятельности;
- формирование потребности в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, ценностных ориентаций, таких как целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

б) когнитивные:

- ответственное отношение обучающихся к учению;
- уважение к старшим и сверстникам, спортивному тренеру
- умение обучающихся объективно анализировать свои результаты деятельности и умело использовать полученную информацию.

в) эмоционально-волевые:

- сформированность у обучающихся саморегуляции, адекватной самооценки, волевых качеств (целеустремленности, активности, решительности, смелости, настойчивости, уверенности в своих силах и т.д.) в ходе тренировочных занятий.

Коррекционно-развивающие результаты

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на коррекцию и развитие интеллектуальных способностей обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений

и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

Оздоровительные результаты

- повышенная потребность обучающихся в активном образе жизни, к сохранению своего здоровья.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план на 2026-2027 учебный год дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Количество часов		Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	-	Устный опрос, мониторинг /тестирование
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
4	Техника и тактика игры	10	1	9	Наблюдение, устный опрос, самоконтроль
5	Учебные игры	16	-	16	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
6	Турнир по настольному теннису	2	-	2	Наблюдение, турнирная таблица
7	Итоговое занятие	1	-	1	Мониторинг/ тестирование
	Итого:	36	4	32	

2.2. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сент.	3	15:00 – 15:45	Беседа	1	Вводное занятие Инструктаж по т/б. Форма одежды и внешний вид теннисиста.	спортзал	Устный опрос
2	Сент.	10	15:00 – 15:45	Комбинированное занятие	1	Правила игры и содержание инвентаря Сообщение правил игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.	Спортзал/ спорт. площадка	устный опрос, мониторинг/ тестирование
3	Сент.	17	15:00 – 15:45	Комбинированн	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	Наблюдение, самоконтроль,

				ое занятие		Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Прыжки: боком вправо- влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.		взаимоконтро ль
4	Сент.	24	15:00 – 15:45	Комбин ированн ое занятие	1	Специальная физическая подготовка Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтро ль
5	Окт.	1	15:00 – 15:45	Практич еское занятие	1	Специальная физическая подготовка Изучение и закрепление удара «накат» справа	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтро ль
6	Окт.	8	15:00 – 15:45	Практич еское занятие	1	Специальная физическая подготовка Изучение и закрепление удара «подрезка» справа	спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтро ль
7	Окт.	15	15:00 – 15:45	Практич еское занятие	1	Специальная физическая подготовка Изучение и закрепление ударов «накат», «подрезка» слева	спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтро ль
8	Окт.	22	15:00 – 15:45	Беседа с элемент ами игры	1	Техника и тактика игры Подача мяча «маятник»	Спортзал	Наблюдение, устный опрос, самоконтроль
9	Ноя.	5	15:00 – 15:45	Комбин ированн ое занятие	1	Техника и тактика игры Подача мяча «челнок»	Спортзал	Наблюдение, устный опрос
10	Ноя.	12	15:00 – 15:45	Практич еское занятие	1	Техника и тактика игры Подача мяча «веер»	Спортзал	Наблюдение, устный опрос, самоконтроль
11	Ноя.	19	15:00 – 15:45	Практич еское занятие	1	Техника и тактика игры Подача мяча «бумеранг»	Спортзал	Наблюдение, устный опрос
12	Ноя.	26	15:00 – 15:45	Практич еское занятие	1	Техника и тактика игры Подачи атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль

13	Дек.	3	15:00 – 15:45	Комбиниров. занятие	1	Техника и тактика игры Защитные подачи, не позволяющие противнику атаковать	спортзал	Наблюдение, устный опрос
14	Дек.	10	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Техника и тактика игры Удары атакующие, защитные	Спортзал	Наблюдение, самостоятельная работа
15	Дек.	17	15:00 – 15:45	Практическое занятие с элементами игры	1	Техника и тактика игры Удар «топ-спин» - сверхкрученный удар	Спортзал	Наблюдение, устный опрос, самоконтроль
16	Дек.	24	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Техника и тактика игры Прием подач атакующим ударом. Контратакующий удар	Спортзал	Наблюдение, устный опрос, самоконтроль
17	Янв.	8	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Техника и тактика игры Техника приема «крученая свеча». Удар по «свече».	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль
18	Янв.	14	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
19	Янв.	21	15:00 – 15:45	Игра	1	Учебные игры Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
20	Янв.	28	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
21	Февр.	4	15:00 – 15:45	Игра	1	Учебные игры Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
22	Февр.	11	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Двухсторонняя игра с использованием «наката» и «подрезки» слева.	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
23	Февр.	18	15:00 – 15:45	Игра	1	Учебные игры Двухсторонняя игра с использованием «наката» и «подрезки» слева.	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

24	Февр.	25	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Игра защитника против атакующего	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
25	Март	4	15:00 – 15:45	Игра	1	Учебные игры Игра атакующего против защитника	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
26	Март	11	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Игра атакующего против атакующего	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
27	Март	18	15:00 – 15:45	Комбинированное занятие	1	Учебные игры Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
28	Март	25	15:00 – 15:45	Игра	1	Учебные игры Свободная игра с применением изученных техник	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
29	Апр.	8	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Игра в парах. Правила игры.	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
30	Апр.	15	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Игра в парах на счет	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
31	Апр.	22	15:00 – 15:45	Игра	1	Учебные игры Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Игра на счет.	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
32	Апр.	29	15:00 – 15:45	Практическое занятие	1	Учебные игры Свободная игра на счет	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
33	Май	6	15:00 – 15:40	Практическое занятие	1	Учебные игры Свободная игра в парах на счет	Спортзал	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
34	Май	13	15:00 – 15:45	Игра	1	Турнир по настольному теннису	Спортзал	Наблюдение, турнирная таблица
35	Май	20	15:00 – 15:45	Игра	1	Турнир по настольному теннису	Спортзал	Наблюдение, турнирная таблица
36	Май	25	15:00 – 15:45	Тестирование	1	Итоговое занятие	класс	Мониторинг

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) Группы обучающихся, занимающихся по программе

в 2026-2027 учебном году

Группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Группа 1	1	1	1 раз в неделю	36

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в помещении, оснащённом необходимым оборудованием:

теннисный стол-1 шт.;
теннисная ракетка-6 шт.;
теннисный мяч-10 шт.; \
сетка-1 шт.

Помещение соответствует требованиям СанПиН.

Кадровое обеспечение

<i>ФИО педагога, реализующего программу</i>	<i>Должность, место работы</i>	<i>Образование</i>
Деревянных Андрей Геннадьевич	учитель ГБОУ Республики Марий Эл «Русскошойская школа-интернат»	высшее педагогическое образование, переподготовка по курсу «Олигофренопедагогика» высшая квалификационная категория

Информационно-методическое обеспечение

Пособия для детей:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979. 192с.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005. 90с.

Интернет-ресурсы для детей

<http://www.ittf.com> — Международная федерация настольного тенниса
ttennis-luga.ucoz.ru – клуб любителей настольного тенниса

Специальные условия реализации программы

Основные требования к специальным условиям реализации программы:

Психолого-педагогическое обеспечение:

- дифференцированные условия (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии;

- психолого-педагогические условия (коррекционная направленность учебно-воспитательной деятельности; учёт индивидуальных особенностей ребёнка; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательного процесса, повышения его эффективности, доступности);

- специализированные условия (использование специальных методов, приёмов, средств обучения, дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики нарушения развития обучающегося; комплексное воздействие на обучающегося);

- здоровьесберегающие условия (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

Требования к информационно-методическому обеспечению образовательной деятельности включают:

- Необходимую нормативно-правовую базу образования обучающихся с ОВЗ.

- Характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательных отношений.

- Получение доступа к информационным ресурсам, различными способами, в том числе к электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных.

Обязательным условием к организации рабочего места обучающегося с ОВЗ является обеспечение возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

К формам контроля можно отнести:

- текущий контроль, когда педагог в процессе наблюдения формирует представления о качестве освоения умений и навыков на занятии.

- тематический контроль: проводится после каждой пройденной темы, по средствам наблюдения.

- самоконтроль, самооценка и взаимоконтроль: когда занимающиеся сами следят за правильностью выполнения упражнений, подсказывают своим партнёрам и, если нужно корректируют.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие - по специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, диагностике «подач» и «ударов».

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает диагностику по специальной физической подготовке, диагностику «подач» и «ударов».

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. На основе данных мониторинга на каждого воспитанника можно сделать вывод о результатах обучения и динамики личностного развития в процессе освоения образовательной программы.

2.6. Оценочные материалы

Критерии оценки.

Диагностика проводится по 3 блокам упражнений.

Блок №1: Диагностика по специальной физической подготовке:

Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)

Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)

«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)

Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)

«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

Блок №2: Диагностика «ударов»:

Выполнение наката по диагонали (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Выполнение наката по прямой (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Выполнение топ-спина справа с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Выполнение топ-спина слева с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Выполнение длинного наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Выполнение короткого наката (подрезки) с наброса учителя (количество ударов из 10 попыток)

Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

Блок №3: Диагностика «подач»:

Имитация подачи ладонной стороной ракетки

Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

Имитация подачи тыльной стороной ракетки

Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

Оценочный материал:

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		Юн.: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8-9	Высокий	6.0	6.5	8	7	164	145
	Средний	6.1	6.7	7	6	160	138
	Низкий	6.2	6.9	6	5	156	132
10-11	Высокий	5.9	6.3	9	8	170	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	166	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	162	143
12-13	Высокий	5.8	6.1	10	9	176	164
	Средний	5.9	6.3	9	8	172	158
	Низкий	6.0	6.5	8	7	168	152
14-18	Высокий	5.7	5.9	11	10	180	172
	Средний	5.8	6.1	10	9	175	168
	Низкий	5.9	6.3	9	8	170	164

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8-9	Высокий	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Средний	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	Низкий	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
10-11	Высокий	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
12-13	Высокий	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	Средний	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36
	Низкий	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
14-15	Высокий	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	Средний	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	Низкий	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
16-18	Высокий	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	Средний	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	Низкий	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38

возраст	уровень	ТТ					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8-9	<i>Высокий</i>	5		5		5	
	<i>Средний</i>	4		4		4	
	<i>Низкий</i>	3		3		3	
10-11	<i>Высокий</i>	6		5		6	
	<i>Средний</i>	5		4		5	
	<i>Низкий</i>	4		3		4	
12-13	<i>Высокий</i>	7		6		7	
	<i>Средний</i>	6		5		6	
	<i>Низкий</i>	5		4		5	
14-15	<i>Высокий</i>	8		6		8	
	<i>Средний</i>	7		5		7	
	<i>Низкий</i>	6		4		6	
16-18	<i>Высокий</i>	9		7		8	
	<i>Средний</i>	8		6		7	
	<i>Низкий</i>	7		5		6	

2.7. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

При составлении данной программы были проанализированы и обобщены следующие аналогичные программы: Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» автор Бондарь А.В, г.Санкт-Петербург, 2021, Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис», автор Маркин С.М., г.Москва, 2021г.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преимущество физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое

значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях студии «Настольный теннис».

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.

2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.

3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.

4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.

6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.

Метод демонстраций: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала

Методы воспитания

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребёнком встаёт проблема выбора определённого решения;

- ситуация успеха – предоставление каждому ребёнку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Формы обучения очная

Формы организации учебного занятия

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

- фронтальной – подача учебного материала всему коллективу обучающихся;

- индивидуальной – самостоятельная работа обучающихся с оказанием помощи педагога при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработки навыков самостоятельной работы;

- групповой – когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания. Особым приёмом при организации групповой формы работы является ориентирование обучающихся на создание так называемых минигрупп или подгрупп с учётом их возраста и опыта работы.

Формы организации образовательного процесса:

Основная форма организации образовательного процесса – организованная образовательная деятельность (занятие).

Педагогические технологии

Технология здоровьесберегающего обучения.

«Здоровье формирующие образовательные технологии» по определению Н.К.Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Для занятий принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков.

Игровые технологии.

Упражнения игрового характера обогащают обучающихся новыми впечатлениями, выполняют развивающую функцию, снимают утомляемость.

Они могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения.

Информационные технологии.

Для качественного изучения теоретического материала используются компьютерные технологии (показ презентаций, видеороликов).

Коррекционно-развивающие технологии.

Коррекция недостатков личности, как в интеллектуальном, так и эмоционально-волевом плане

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной

Примерное распределение времени на занятие (1 академ. час).

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения/ ОФП	10 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	20 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	7 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	3 мин

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Дидактические материалы

Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

Интерактивная игра «Настольный теннис», цель которой расширить и углубить знания по истории, технике и пр., повысить интерес к игре в настольный теннис. Данная интерактивная игра может использоваться на зачетных занятиях. Игру можно проводить фронтально (участие индивидуальное – за каждый правильный ответ участник получает жетон) или участие может быть групповое, где команды соревнуются между собой.

2.8. Иные компоненты

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Статус	Сроки проведения	Участники	Ответствен- ные
Безопасность жизнедеятельности	Правила пожарной безопасности	Внутриучре- жденческий	сентябрь	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Физкультурно- оздоровительное	Легкоатлетически й кросс «Золотая осень»	Внутриучре- жденческий	сентябрь	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Экологическое	Акция «Чистый двор»	Внутриучре- жденческий	сентябрь	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Духовно- нравственное	День пожилых людей. Акция «Милосердие»	Внутриучре- жденческий	октябрь	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Художественно- эстетическое	Концерт в честь Дня Учителя	Внутриучре- жденческий	октябрь	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Физкультурно- оздоровительное	Линейка «Профилактика вредных привычек»	Внутриучре- жденческий	ноябрь	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Физкультурно- оздоровительное	Теннисный турнир	Внутриучре- жденческий	декабрь	Обучающиеся	Деревянных А.Г.

Гражданско-патриотическое	Месячник патриотического воспитания «Моё Отечество»	Внутриучрежденческий	Февраль	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Художественно-эстетическое	Праздник к 23 февраля «Защитники Родины»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Физкультурно-оздоровительное	Спортивное соревнование «Лыжня зовёт»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Экологическое	Акция «Покормите птиц зимой»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Художественно-эстетическое	Фольклорный праздник «Масленица»	Внутриучрежденческий	февраль	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Художественно-эстетическое	Мероприятие к 8 марта	Внутриучрежденческий	Март	Обучающиеся	Деревянных А.Г.
Физкультурно-оздоровительное	День Здоровья	Внутриучрежденческий	апрель	Обучающиеся	Деревянных А.Г.

Понятийные сведения.

1. Теоретические сведения.

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- методика судейства соревнований;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис;
- действующие правила игры, терминология;
- перспективы дальнейшего развития правил;
- влияние правил игры на её развитие.

Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Правила игры в настольный теннис.

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку, натянутую посередине стола.

Задача игроков при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для обучающихся), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры.

В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая «над или вокруг» комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко.

Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности после того, как он был отбит соперником;

- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он "надевает или носит" коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу правой «полуплощадки» подачи на своей стороне в правую «полуплощадку» на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч, попавший в срединную линию, засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым. Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

3. Общая физическая подготовка.

Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук, носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

5. Техническая и тактическая подготовка.

Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: «смена игрового ритма».

Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной половинки стола - серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двушажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Учебные игры

Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).

7. Учебные игры в парах

Проведение игр на счет в парах.

2.9. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26 марта 2016 г.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284932/>

Для педагога

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979. 192с.
2. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. 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. 528 с.
4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010. 256с.
5. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973. 96с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос - пресс. 2002. 238с.
7. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005. 80с.