

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБОУ «АШИ № 9»
№ 112 от 30.08.2024г.

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

для 5-9 классов
на 2024–2025 учебный год

Составил(а): Семенова Н.А.,
воспитатель

д. Мякишево, Хвойнинский округ
2024

Пояснительная записка

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у воспитанников с умственной отсталостью основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений. Программа отвечает особым образовательным потребностям детей с умственной отсталостью разной степени.

Актуальность программы

Данная программа может обеспечить включение детей с умственной отсталостью в доступные виды жизнедеятельности и отношений с учётом их индивидуальных способностей, интересов, ценностных ориентаций, тем самым способствовать их реабилитации и социализации. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Отличительные особенности.

Программа способствует решению задач образования, направленного на «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учётом разнообразия потребностей и индивидуальных возможностей» при создании специальных условий для получения образования обучающимися.

Особое внимание уделяется воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, формированию осанки. Данная программа направлена на коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а тренеру-преподавателю определить их уровень физической подготовленности.

Адресат. Программа адресована детям с умственной отсталостью разной степени от 10 до 16 лет. В группы зачисляются дети разновозрастные с учётом личностных, медико-психолого- педагогических характеристик, возрастно-психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Цель: Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия настольным теннисом

Задачи.

1. Образовательные:

- Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

- Совершенствовать навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из тенниса и подвижных игр.

2 Личностные:

- Расширять адаптивные возможности личности, определяющие готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности.

- Побуждать к участию в совместной деятельности: умение использовать навыки, полученные на занятиях, участия в творческих делах группы.

- Расширять опыт продуктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

3 Метапредметные:

- Корректировать направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание.

- Мотивировать к выполнению инструкции взрослого.

- Совершенствовать умение соблюдать правила поведения взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, выбирая адекватную дистанцию и формы контакта, соответствующие полу и возрасту ребёнка.

Срок реализации программы – 1 год (33 часа в год), еженедельно, 1 час в неделю по 40 минут.

Формы проведения занятий.

Важнейшим требованием проведения занятий по программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

Словесные методы:

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа *упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.* Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. *Форма организации детей на занятии:* групповая.

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

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

Содержание программы Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техническая подготовка	10	2	8
2	Тактическая подготовка	7	2	5
3	Физическая подготовка	8	2	7
4	Специальная физическая игровая подготовка	7	2	5
5	Соревнования	1	0	1
	Всего	33	8	25

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание учащихся.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков

игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию

двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости

и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться

большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры

движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные

двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и

тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила

игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

Планируемые результаты освоения программы

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Знания и умения, полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

- *коммуникативных*: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

- *волевых*: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

- *нравственных*: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности 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.

*После 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 в настольный теннис;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений;
- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по настольному теннису;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
- место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;
- знать признаки утомления и методы восстановления.

*Будут **уметь**:*

- выполнять технические элементы игры;
- 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;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины;
- демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
- показывать индивидуальную, парную тактику игры;
- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

Материально – техническое обеспечение

Мячи, ракетки, теннисный стол, сетка, тачпанель.