

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Ачитская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол №6 от 30.08.2024 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»**

**Уровень программы: ознакомительный**  
**Возраст обучающихся: 7-16 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Составитель: Елисеев Ю.М.**  
**педагог дополнительного образования**  
должность

п. Ачит

## Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....               | 2  |
| 2. Содержание программы .....               | 3  |
| 3. Учебно-тематический план.....            | 4  |
| 4. Календарный учебный график .....         | 5  |
| 5. Материально-техническое обеспечение..... | 5  |
| 6. Содержание программы.....                | 6  |
| 7. Формы промежуточной аттестации.....      | 8  |
| 8. Учебно-тематический план.....            | 9  |
| 9. Контрольно-нормативные требования.....   | 11 |
| 10. Используемая литература .....           | 12 |

### 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по настольному теннису ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

#### 1.1 Нормативные правовые основы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014г. № 1599.

- ФАООП УО (вариант 1 для обучающихся с легкой умственной отсталостью), приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г №1026.

- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат».

## **Содержание программы.**

Программа предусматривает обучение детей технической, тактической, общей физической подготовке в соответствии с этапами обучения и последовательностью изучения и освоения материала. Сочетание практических и теоретических знаний помогают учащимся на протяжении 1 года обучения, освоить основные приёмы работы с ракеткой, шариком, движению во время игры, тактике, ловкости. На основе приобретаемых умений и знаний ребенок укрепляет свою физическую форму, здоровье, получает посыл на здоровый образ жизни, без вредных привычек.

Основные методы: словесный (устное изложение, беседа и др.); наглядный (показ видеороликов, наблюдение, показ (выполнение) педагогом и др.); практический (тренировка и др.).

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

формах и методах обучения: устное изложение, беседа, показ видеороликов, практическая работа, индивидуальная работа; методах контроля и управления образовательным процессом: опрос, анализ соревнований; обеспеченности необходимыми средствами обучения.

**Цель:** программы совершенствование физических и личностных качеств учащихся, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи** программы:

### *Обучающие*

- 1) познакомить с историей настольного тенниса;
  - 2) научить основным приёмам и правилам игры;
- обучить технике и тактике настольного тенниса;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами личной гигиены.

### *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 учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- 3) раскрывать потенциал каждого ребёнка;
  - 4) пропаганда здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Данная программа реализуется на базе спортивной школы, это даёт возможность детям, разного возраста посещающим спортивную школу по месту жительства, приобщиться к популярному виду спорта, реализовать свои потребности занятия спортом, научиться общаться с детьми разного возраста. Их привлекает 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей

Программа адресована школьникам 7-16 лет. В спортивную школу принимаются все желающие заниматься настольным теннисом, вне зависимости от имеющихся у них природных данных, специальных способностей и исходного уровня подготовки. Обязательным условием является наличие справки от педиатра, разрешающей занятия настольным теннисом.

Программа выполняет компенсирующую функцию: игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий шарик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за шариком, переключают взгляд с близкого на далёкий предмет, улучшая и сохраняя зрение.

В программе все темы переплетаются между собой и усваиваются медленно и постепенно.

Наполняемость учебных групп: 10-12 человек

Срок реализации программы: 1 год обучения

Форма обучения: очная

Форма организации занятий: групповая форма проведения занятий: аудиторная

Основные формы аудиторных занятий: беседа, опрос, тренировки, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования и с учетом учебных отпусков педагога дополнительного образования.

Продолжительность одного занятия 40 минут.

#### **Учебно-тематический план**

| №<br>п/п | Название разделов<br>и (или) тем<br>программы      | Количество часов |        |          | Формы вводного,<br>текущего контроля и<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|----------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------|
|          |                                                    | Всего            | Теория | Практика |                                                                       |
| 1        | Вводное занятие                                    | 2                | 1      | 1        | Опрос                                                                 |
| 2        | Общая и<br>специальная<br>физическая<br>подготовка | 4                | -      | 4        | Нормативы по<br>специальной физической<br>подготовке                  |
| 3        | Настольный теннис                                  | 26               | -      | 26       | Соревнование                                                          |
| 4        | Итоговое занятие                                   | 2                | -      | 2        | Тест                                                                  |

|  |       |    |   |    |  |
|--|-------|----|---|----|--|
|  | Итого | 34 | 1 | 34 |  |
|--|-------|----|---|----|--|

**Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»  
на 2024 – 2025 учебный год**

|                                                                |                          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Этапы образовательного процесса                                |                          |
| Начало реализации программы                                    | 01.09.2024               |
| Окончание реализации программы                                 | 31.05.2025               |
| Режим занятий                                                  | 1 раз в неделю по 1 часу |
| Входной мониторинг                                             | сентябрь                 |
| Текущий контроль                                               | декабрь                  |
| Сроки промежуточной аттестации освоение программного материала | апрель                   |
| Итоговая аттестация                                            | май                      |
| Продолжительность учебных занятий                              | 34 часа                  |

**Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие**

Теория. Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности. Правила поведения при ЧС, на дорогах. Личная безопасность. Предупреждения травматизма. Правила поведения на занятиях. Практика. Вводный опрос.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Теория. Форма для занятий. Спортивный инвентарь. Личная гигиена теннисиста. Техника и тактика игры. Значение общей и специальной физической подготовки для теннисиста. Правильная оценка личной физической нагрузки на занятиях ОФП. Текущий контроль. Нормативы по специальной физической подготовке.

#### Практика

строевые упражнения;

упражнения для рук, кистей рук;

упражнения для ног;

упражнения для шеи и туловища;

упражнения для всех групп мышц;

упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости; - упражнения типа «полоса препятствий»;

упражнения для развития общей выносливости.

### **3. Настольный теннис**

Техника игры

Теория: способы хватки ракетки. Техника удара по шарiku: 5 факторов удара – точность, быстрота, сила, разнообразие вращения и направления полёта шарика.

Повышение точности удара, влияние различных направлений усилия при ударе по шарiku на траекторию его полёта; влияние изменения угла наклона ракетки при ударе по шарiku на траекторию его полёта, влияние силы удара по шарiku на траекторию его полёта; влияние различного характера его вращения на траекторию полёта шарика.

Типы подачи и техника их выполнения. Способы приёма подачи. Оборонительные и атакующие удары. Техника передвижения: быстрая реакция на действия соперника, быстрая оценка его действий и наличие ловкости. Работа с тренажёром.

Практика: упражнения на отработку:

подачи справа, слева, из положения справа, но из левого угла;

подачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие;

подачи со смешанным вращением и однотипные; - подачи с высоким и низким подбросом шарика; - подачи из положения приседа,

подачи слева медленных коротких мячей;

подачи слева быстрых мячей с нижним вращением и без вращения;

подачи слева с правым боковым верхним и нижним вращением;

подачи справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением;

подачи справа резких длинных мячей с правым верхним вращением;

подачи справа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением; - подачи в положении приседа мячей с правым боковым верхним и нижним вращением;

подачи в положении приседа мячей с левым боковым верхним и нижним вращением.

Упражнения на отработку:

оборонительных способов приёма подачи (подрезка, срезка, толчок, откидка, срезка с боковым вращением);

атакующих способов подачи (подставка, накат, атакующая подрезка, подставка с нижним вращением мяча).

Тактика игры

Теория: тактическое мышление теннисиста, способность в доли секунды оценить направленность полёта шарика и замысел противника.

Быстрота принятия решения на ответный удар. Знание соревновательных методов игры.

Практическая часть: тренировка тактики игры, совершенствование методов тактики игры.

Теория: правила поведения во время соревнований, знания правил игры, принципы судейства. Заполнение необходимых таблиц, подсчёт очков. Разбор ошибок, допущенных коллективом во время соревнований.

Практика: соревнования внутри коллектива. Практическое судейство самими детьми внутри коллективных соревнований. Соревнования различных уровней. Промежуточная аттестация, соревнование.

#### 4. Итоговое занятие

Обсуждение, подведение итогов.

Практика. Промежуточная аттестация, тест.

Методическое обеспечение

| № п/п | Название разделов и (или) тем             | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                |
|-------|-------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1     | Вводное занятие                           | Беседа, опрос | Словесные                                             | Типовая инструкция по технике безопасности                           |
| 2     | Общая и специальная физическая подготовка | Беседа        | Словесные, практические наглядные,                    | Спортивный зал, скакалки, скамейки, теннисные столы, ракетки, шарики |

|   |                   |                                  |                                    |                                                                            |
|---|-------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Настольный теннис | Беседа, тренировка, соревнование | Словесные, наглядные, практические | Спортивный зал, теннисные столы, ракетки, шарики, тренажёр, ПК, видеоролик |
| 4 | Итоговое занятие  | Соревнование, тест               | Практические                       | Спортивный зал, теннисные столы, ракетки, шарики                           |

### **Система оценки результатов**

#### **Личностные результаты:**

способствование развитию социальной активности учащихся: воспитание чувства самостоятельности, ответственности; воспитание коммуникативности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями; раскрытие потенциала каждого ребёнка.

#### **Метапредметные результаты:**

развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; развитие двигательных способностей посредством игры в теннис; анализ и объективная оценка результатов тренировок; формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Предметные результаты:**

*К концу обучения по программе учащиеся должны:*

**Знать:**

историю настольного тенниса;  
основные приёмы и правила игры; 3) основы техники и тактики игры;  
правила проведения соревнований;  
правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены.

**Уметь:**

бережно обращаться со спортивным инвентарём;  
проводить специальную разминку для теннисиста;  
развивать координацию движений и основные физические качества; 4) работать в коллективе.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный (опрос); текущий (соревнование); промежуточная аттестация (соревнование, тест).

### Учебный план

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                    | Кол-во<br>часов |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|
| 1.       | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Предупреждения травматизма.                     | 1               |  |
| 2.       | Форма для занятий. Спортивный инвентарь. ОФП                                                    | 1               |  |
| 3.       | Хватки ракетки. Подброс шариков. Правила игры                                                   | 1               |  |
| 4.       | Правильная оценка личной физической нагрузки на занятиях ОФП. Жонглирование шариками на ракетке | 1               |  |
| 5.       | Прыжки на скакалке. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки                          | 1               |  |
| 6.       | Упражнения для ног. Передвижение игрока приставными шагами                                      | 1               |  |
| 7.       | ОФП. Попадание шариком в цель на вертикальной стене открытой и закрытой стороной ракетки        | 1               |  |
| 9.       | Основы техники подачи слева закрытой ракеткой. Отработка подачи слева                           | 1               |  |
| 10.      | Прыжок в длину с места. Приём подачи слева откидкой мяча закрытой ракеткой                      | 1               |  |
| 11.      | Отработка подачи и приёма слева закрытой ракеткой в движении вокруг стола                       | 1               |  |
| 12.      | ОФП. Отработка подачи и приёма справа открытой ракеткой в движении вокруг стола                 | 1               |  |
| 13       | Техника приёма и подачи по треугольнику и восьмёрке.                                            | 1               |  |

|     |                                                                                                                   |   |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 14. | Игра «Король сетки». Техника подачи слева с боковым правым вращением                                              | 1 |  |
| 15. | ОФП. Отработка техники подачи слева с боковым правым вращением. Текущий контроль.                                 | 1 |  |
| 16. | Бег 6 мин. Техника приёма откидкой подачи слева с правым вращением. Работа с тренажёром                           | 1 |  |
| 17. | Бег с остановками и изменением направления. Отработка техники приёма откидкой при подаче слева с правым вращением | 1 |  |
| 18. | Упражнения на координацию. Техника подачи слева с левым боковым вращением. Работа с тренажёром                    | 1 |  |
| 19. | ОФП. Техника приёма откидкой подачи слева с левым вращением. Работа с тренажёром                                  | 1 |  |
| 20. | Игра «Колбаса». Техника подачи справа с левым боковым вращением                                                   | 1 |  |
| 21. | Отработка техники подачи справа с левым вращением. Работа с тренажёром                                            | 1 |  |
| 22. | Игра «Король сетки». Отработка техники подачи справа с правым вращением                                           | 1 |  |
| 23. | Прыжки через скакалку. Техника приёма откидкой подачи справа правым и левым вращением                             | 1 |  |
| 24. | Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока. Работа с тренажёром                  | 1 |  |
| 25. | Подъём туловища из положения лёжа. Поддачи по скорости движения ракетки: длинные и короткие                       | 1 |  |
| 26. | Упражнения для всех групп мышц. Тактика игры                                                                      | 1 |  |
| 27. | ОФП. Поддачи со смешанным вращением и однотипные; поддачи с высоким и низким подбросом шарика. Текущий контроль.  | 1 |  |

|     |                                                                                                           |    |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 28. | Упражнения для шеи и туловища. Тактическое мышление теннисиста                                            | 1  |  |
| 29. | Упражнения для кисти рук. Техника подачи справа накатом. Работа с тренажёром                              | 1  |  |
| 30. | Тренировка тактики игры. Отработка техники подачи накатом справа                                          | 1  |  |
| 31. | ОФП. Техника и отработка приёма откидкой подачи накатом справа                                            | 1  |  |
| 32. | Упражнения для ловкости и гибкости. Отработка техники подачи накатом слева                                | 1  |  |
| 33. | Игра «Король сетки». Способность в доли секунды оценить направленность полёта шарика и замысел противника | 1  |  |
| 34. | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Тест.                                                         | 1  |  |
|     | Всего:                                                                                                    | 34 |  |

Оценивание норм специальной физической подготовки учащихся.

Текущий контроль.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки

Набивание мяча тыльной стороной ракетки

Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки

Игра накатами справа по диагонали

Игра накатами слева по диагонали

Сочетание наката справа и слева в правый угол

Выполнение наката справа в правый и левый углы стола

Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)

Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток).

3. Критерии оценивания игры «Настольный теннис». Промежуточная аттестация. Соревнование.

- Имеет общие представления об игре «настольный теннис».
- Знает стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счёта в игре, правила игры.
- Знание технических приёмов.
- Выполняет технические приёмы до 60%.

- Выполняет технические приёмы более 60%.

Умение играть на счёт

- Умеет играть на счёт
- Умеет играть и вести счёт по правилам.
- Умение играть в групповые игры.
- Умеет играть, разъяснить правила игры.
- Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.
- Выполняет согласно нормативам для своего возраста до 50%.
- Выполняет согласно нормативам для своего возраста.

Оценка выполнения нормативов по технической подготовленности

В серии засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив спортсменом, вне зависимости ошибок партнёра. Результаты соревнований выписываются в таблицу.

#### Список литературы

Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова,

В. М. Богушас, О. В. Матыцин. - М.: Академия, 2006. – 528 с.

Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика /

В.В. Команов. - М.: Информ печать, 2012. – 190 с.

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.:

Советский спорт, 2010. – 464 с.

Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе:

учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 96 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.

Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р.

Худец. - М.: Виста Спорт, 2005. – 272 с.

Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 254 с.

Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис / А.Н. Мизин, Г.В. Барчукова. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 312 с.

Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов / Ю.А. Милоданова, В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. – М.: Спорт, 2015. – 128 с.

Рябинина С.К. Физическая культура в вузе. Настольный теннис / С.К. Рябинина. - Красноярск: СФУ, 2012. – 150 с.

Фримерман Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» на 2019-2020 учебный год

