

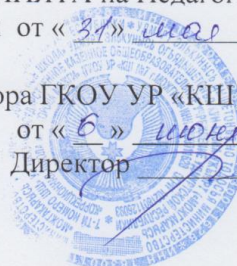
Государственное казенное общеобразовательное  
учреждение Удмуртской Республики  
«Коррекционная школа №7 города Можги»

РАССМОТРЕНА на ШМО  
Протокол от «31» мая 2023г. № 6

ПРИНЯТА на Педагогическом совете  
Протокол от «31» мая 2023г. № 6

УТВЕРЖДЕНА приказом директора ГКОУ УР «КШ № 7 г. Можги»

от «6» июня 2023г. № 102-03  
Директор  О.М.Яппарова



**АДАптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности**

**«РАКЕТКА»**

Возраст обучающихся: 8-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Кириллов Андрей Александрович  
учитель

г. Можга  
2023 г.

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Ракетка» предназначена для детей с нарушением интеллекта, для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных, начальных, адаптированных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Отличительной особенностью данной рабочей учебной программы является то, что она предназначена для обучения лиц с нарушением интеллекта.

Программа рассчитана на 1 год (68 часов), адаптирована для обучения детей с нарушением интеллекта в возрасте от 8 до 14 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Актуальность.** Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

**Новизна.** Рабочая учебная программа предусматривает взаимодействие с ДЮСШ г. Можги, а также с другими учреждениями дополнительного образования г. Можги.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Целью программы:** является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного объединения Центра образования.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

### **Задачи программы:**

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.

- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместно разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1 год обучения.

**Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:**

- при нагрузке 2 часа в неделю (68 часов в год)
- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. Уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического

образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников настольного тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

### **1.3. Содержание программы**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий настольным теннисом. Возможные травмы и их предупреждение.

Правила соревнований по настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

**Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

**Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение

деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

### **Техническая подготовка**

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей - 8 - 14 лет. В зависимости от набранного контингента группы формируются по возрастному составу и по степени подготовки детей в области данного вида рукоделия.

Мальчики и девочки 8-14 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

**Состав группы** разновозрастной (смешанной) и составляет 8 -14 лет. В состав группы могут быть зачислены дети с ограниченными возможностями здоровья, дети разного возраста и разного уровня подготовки, дети с нарушением интеллекта

### 1.3.1. Учебно-тематический план

**1 год обучения, 68 часов - в год, 2 часа – в неделю.**

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	<b>Изучение правил игры и техника безопасности.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж.	2	2		Фронтальный опрос
1.2.	Особенности настольного тенниса.	2	2		Беседа
1.3.	Изучение элементов стола и ракетки.	2	2		Беседа
2	<b>Общая, специальная, техническая, тактическая, игровая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	
2.1.	Хватка ракетки.	2		2	Беседа
2.2.	Работа ног, положение корпуса.	2		2	Фронтальный опрос
2.3	Работа ног, положение корпуса.	2		2	Беседа
2.4	Техника движения ногами, руками в игре.	2		2	Индивидуальный опрос
2.5	Работа плеча, предплечья и кисти.	2		2	Беседа
2.6	Изучение хваток, изучение выпадов.	2		2	Индивидуальный опрос
2.7	Техника постановки руки в игре.	2		2	Фронтальный опрос
2.8	Движение ракеткой и корпусом.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.9	Движение ракеткой и корпусом.	2		2	Фронтальный опрос
2.10	Техника движения ногами, руками в игре.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.11	Техника движения ногами, руками в игре.	2		2	Индивидуальный опрос

2.12	Изучение хваток, изучение выпадов.	2		2	Фронтальный опрос
2.13	Изучение хваток, изучение выпадов.	2		2	Беседа
2.14	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.15	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2		2	Индивидуальный опрос
2.16	Движение ракеткой и корпусом.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.17	Техника постановки руки в игре.	2		2	Беседа
2.18	Изучение хваток, изучение выпадов.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.19	Передвижение игрока приставными шагами.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.20	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.21	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.22	Обучение технике подачи прямым ударом.	2		2	Индивидуальный опрос
2.23	Обучение движениям при выполнении ударов.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.24	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.25	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений
2.26	Обучение движениям при выполнении ударов.	2		2	Беседа
2.27	Обучение технике подачи прямым ударом.	2		2	Контроль техники выполнения упражнений

2.28	Обучение движениям при выполнении ударов.	2		2	Индивидуальный опрос
2.29	Учебная игра с изученными элементами.	2		2	Учебная игра
2.30	Владение ракеткой и передвижения у стола.	2		2	Беседа
2.31	Итоговое занятие	2		2	Контрольная игра
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Изучение правил, особенностей игры и техники безопасности.

*Теория:* Понятие о технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Особенности настольного тенниса.

#### Раздел 2. Общая, специальная, техническая, тактическая, игровая подготовка

*Практика:* Освоение навыков физической, специальной, технической, тактической, игровой, общей подготовки при игре в настольный теннис. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Серии упражнений с мячом. Упражнения на развитие координации движений. Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Отработка различных ударов об стенку. Освоение различных ударов через сетку. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Обучение «левой» хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку. Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии. Контрольные нормативы. Серия упражнений на развитие координации движений. Игра через сетку. Отработка «резаных» ударов. Челночный и бег по прямой. Освоение «крученых» ударов. Отработка ударов «с лета». Игра через сетку с применением различных приемов. Отработка удара «смешанных». Освоение подачи. Отработка игры «с полулета». Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов. Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Обучение парной игре, игра через сетку парами. Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением». Игра через сетку на открытых кортах и др.

*Форма контроля:* Контроль техники выполнения упражнений. Фронтальный опрос.

Индивидуальный опрос. Беседа. Учебная игра. Контрольная игра. Соревнование.

### 1.4. Планируемые результаты

Развиты основные физические качества (*быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация*), сформирована потребность в систематических занятиях спортом, знают историю физической культуры и спорта, умеют ставить цель и добиваться ее, достойно стремятся к победе на соревнованиях разного уровня, сформировано чувство любви к Родине, начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников. Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе. Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития. Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис. Воспитать у детей



устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом. Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку. Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры. Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы

#### Требования к материально-техническому обеспечению

№ Раздела (тема) программы	Место проведения работ	Кол-во рабочих мест	Оснащение рабочих мест (мебель основное и вспомогательное оборудование)	Учебно-наглядные пособия (стенды, схемы, плакаты и др.)	Инструменты, принадлежности, приспособления, инвентарь	Расходные материалы
Тема 1-34	Спортивный зал	12	Теннисные столы, скамейки, стулья, гимнастические палки, скакалки, обручи, теннисные ракетки и теннисные мячи.	Бланки-протоколы	Утяжелители, набивной мяч	Бумага А4

### 2.2. Методическое обеспечение программы

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

**I. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, кроссовки; набор для настольного тенниса; стол для настольного тенниса.

**II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**III. Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положения о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**IV. Теоретические сведения.**

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов рукой; тактику, технику, правила соревнований по настольному теннису.

**V. Практический материал.**

Обучение элементам игры в настольный теннис.

Применение тактических приёмов на практике.

**Ожидаемый результат.**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Обязательным условием организации учебно-воспитательного процесса при реализации программы является использование здоровьесберегающей технологии, которая способствует сохранению и укреплению здоровья детей и служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Контроль техники выполнения упражнений. Фронтальный опрос. Индивидуальный опрос. Беседа. Учебная игра. Контрольная игра. Соревнование.

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности учащихся. Для выявления удовлетворенности качеством программы в конце учебного года проводятся соревнования, по итогам которых проводится объективная оценка реализации учебной рабочей программы.

### 2.4. Календарный учебный график

Полуго- -дие	Месяц	Недели обучен.	Даты учебн. недель	I – ый год обучения
1 полугодие	сентябрь	1		у, ВА
		2		у
		3		у
		4		у
	октябрь	5		у
		6		у
		7		у
		8		у
	ноябрь	9		у
		10		у
		11		у
		12		у
		13		у
	декабрь	14		у
		15		у
		16		у, ПА
		17		у
2 полугодие	январь	18		п
		19		п/у
		20		у
		21		у
		22		у
	февраль	23		у
		24		у

		25		у
		26		у
	март	27		у
		28		у
		29		у
		30		у
		31		у
	апрель	32		у
		33		у
		34		у
		35		у
	май	36		у
		37		у
		38		у, ПА
		39		у
		<b>Всего учебных недель</b>		
	<b>Всего учебных дней</b>			34
	<b>Всего часов по программе</b>			68
	<b>Дата начала учебного года</b>			01.09.2023
	<b>Дата окончания учебного года</b>			31.05.2024

## 2.5. Оценочные материалы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья.

Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини-соревнования Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
2. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
3. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
4. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
5. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
6. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
7. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.

### Электронные ресурсы, сайты:

1. <https://www.ttspport.ru/forum/viewtopic.php?t=11782>
2. <http://def.kondopoga.ru/tt/lib/>
3. <https://rebenokvsporte.ru/poleznye-knigi-po-nastolnomu-tennisu-i-o-tennistah/>