

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

РАССМОТРЕНА на ШМО  
Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г. №\_\_

ПРИНЯТА на Педагогическом совете  
Протокол от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г. №\_\_

УТВЕРЖДЕНА приказом директора ГКОУ УР «КШ № 7 г. Можги»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г. №\_\_  
Директор \_\_\_\_\_ О.М.Яппарова

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

**«РАКЕТКА»**

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

Автор - составитель  
Кириллов Андрей Александрович  
учитель

г. Можга  
2024 г.

## **Структура программы**

### **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
  - 1.3.1. Учебно-тематический план
  - 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана
  - 1.3.3 Календарно-тематическое планирование
- 1.4. Планируемые результаты

### **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Методическое обеспечение программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля
- 2.4. Календарный учебный график

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Литература для педагога
- Литература для обучающихся
- Электронные ресурсы, сайты

# 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

**Цель:** начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников.

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

**Задачи:**

- 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.

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 персонализации 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

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ занятия	Раздел/ Тема	Количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1	Изучение правил игры и техника безопасности.	6	6	0	Беседа
2	Общая, специальная, техническая, тактическая, игровая подготовка	62	0	62	Контроль техники выполнения упражнений
Итого		68	6	62	

#### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

**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 полинии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «слета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «сполулета».
- 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, «спересечением».
- 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** разновозрастный (смешанный) 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

### **1.3.2. 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.

### **1.3.3 Календарно-тематическое планирование**

Наименование раздела	Номер	План	Факт	Информация о корректировках	Раздел, тема	Заметки педагога
<b>Изучение правил игры и техника безопасности.</b>	1				Вводное занятие. Инструктаж.	
	2				Вводное занятие. Инструктаж.	
	3				Особенности настольного тенниса.	
	4				Особенности настольного тенниса.	
	5				Изучение элементов стола и ракетки.	
	6				Изучение элементов стола и ракетки.	
<b>Общая, специальная, техническая, тактическая, игровая подготовка</b>	7				Хватка ракетки.	
	8				Хватка ракетки.	
	9				Работа ног, положение корпуса.	
	10				Работа ног, положение корпуса.	
	11				Работа ног, положение корпуса.	
	12				Работа ног, положение корпуса.	
	13				Техника движения ногами, руками в игре.	
	14				Техника движения ногами, руками в игре.	
	15				Работа плеча, предплечья и кисти.	
	16				Работа плеча, предплечья и кисти.	
	17				Изучение хваток, изучение выпадов.	
	18				Изучение хваток, изучение выпадов.	
	19				Техника постановки руки в игре.	
	20				Техника постановки руки в игре.	
	21				Движение ракеткой и корпусом.	
	22				Движение ракеткой и корпусом.	

	23				Движение ракеткой и корпусом.	
	24				Движение ракеткой и корпусом.	
	25				Техника движения ногами, руками в игре.	
	26				Техника движения ногами, руками в игре.	
	27				Техника движения ногами, руками в игре.	
	28				Техника движения ногами, руками в игре.	
	29				Изучение хваток, изучение выпадов.	
	30				Изучение хваток, изучение выпадов	
	31				Изучение хваток, изучение выпадов.	
	32				Изучение хваток, изучение выпадов	
	33				Владение ракеткой и передвижения у стола.	
	34				Владение ракеткой и передвижения у стола.	
	35				Владение ракеткой и передвижения у стола.	
	36				Владение ракеткой и передвижения у стола.	
	37				Движение ракеткой и корпусом.	
	38				Движение ракеткой и корпусом.	
	39				Техника постановки руки в игре.	
	40				Техника постановки руки в игре.	
	41				Изучение хваток, изучение выпадов.	
	42				Изучение хваток, изучение выпадов.	
	43				Передвижение игрока приставными шагами.	
	44				Передвижение игрока приставными шагами.	
	45				Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	
	46				Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	
	47				Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	
	48				Набивание мяча ладонной	

					стороной ракетки.	
	49				Обучение техники подачи прямым ударом.	
	50				Обучение техники подачи прямым ударом.	
	51				Обучение движениям при выполнении ударов.	
	52				Обучение техники подачи прямым ударом.	
	53				Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	
	54				Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	
	55				Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	
	56				Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	
	57				Обучение движениям при выполнении ударов.	
	58				Обучение движениям при выполнении ударов.	
	59				Обучение техники подачи прямым ударом.	
	60				Обучение техники подачи прямым ударом	
	61				Обучение движениям при выполнении ударов.	
	62				Обучение движениям при выполнении ударов.	
	63				Учебная игра с изученными элементами.	
	64				Учебная игра с изученными элементами.	
	65				Владение ракеткой и передвижения у стола.	
	66				Владение ракеткой и передвижения у стола.	
	67				Итоговое занятие	
	68				Итоговое занятие	

#### 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 здоровьечеловека, 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.

### **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. 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.

## 2.5. 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
	апрель	31		у
		32		у
		33		у
		34		у
	май	35		у
		36		у
		37		у
38			у, ПА	
39			у	
	<b>Всего учебных недель</b>			34
	<b>Всего учебных дней</b>			34
	<b>Всего часов по программе</b>			68

	<b>Дата начала учебного года</b>	02.09.2024
	<b>Дата окончания учебного года</b>	31.05.2025

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