

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность»
Арсеньевского городского округа**



**ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Адаптивный настольный теннис»**

Сведения о разработчиках программы:

Ляшко Алена Васильевна – инструктор по спорту

г. Арсеньев
2025 год

РАЗДЕЛ № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Адаптивный настольный теннис» адаптирована для обучения разных категорий занимающихся в МБУ ДО СШ «Юность» АГО с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию в условиях занятий настольным теннисом.

Привлечение населения с ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям спортом расширяет для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим населению.

Программа «Адаптивный настольный теннис» (далее – программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и ознакомительный уровень освоения. Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами освоения материала по всесторонней физической подготовке и с учетом особенностей занимающихся.

Данная программа раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение развивающего материала по разделам подготовки, систематизирует физкультурно-оздоровительную работу, общеразвивающие и контрольные (по результатам освоения программы обучения) мероприятия.

Программа способствует укреплению физического и психического здоровья занимающихся, их успешности и адаптации в обществе, помогает наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом,

к ведению здорового образа жизни и к активной жизненной позиции.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ №92 от 7 февраля 2025 года «Об утверждении стандартов предоставления инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта») и Приморского края с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровье-сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Направленность программы

По своему содержанию является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для профилактики асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья занимающихся. Специфика настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма. Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этой категории граждан все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов

средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях на регулярной основе. К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе и инвалиды.

-Аутизм.

-ДЦП.

-Олигофрения

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику спортивно – оздоровительной направленности и охватывает значительно больше желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди всех категорий граждан, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического и всестороннего развития.

Социальная целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, самодисциплины и проявления усердия. Важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для обоснования всех этих качеств.

Основная задача программы – системный подход к развитию потребности заниматься настольным теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Кроме того, эта программа позволяет решить проблему занятости свободного времени инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной программы

Программа направлена на развитие физических качеств и способностей людей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через занятия настольным теннисом; укрепление жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие

воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья; воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- участие в соревнованиях.

Адресат программы:

Программа предназначена для лиц от 18 лет и старше, имеющих недостатки в физическом и (или) психическом развитии: с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями речи, интеллектуальными нарушениями, нарушениями слуха, зрения и другие. Состав групп от 10 человек.

Занимающиеся предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. К занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Наполняемость в группах составляет – от 10 чел.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 10 месяцев: 108 часов.

Уровень программы

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 9 месяцев. Объем программы составляет: 108 часов.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Режим занятий: Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу - всего 3 часа в неделю;

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по

организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных и физических особенностей, участие в спортивных и иных мероприятиях.

1.2 Цель и задачи данной программы

Цель: коррекция физического развития и реабилитация двигательных функций организма лиц с ограниченными возможностями с помощью занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений (технические комплексы).
4. Формирование навыка ориентировки собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие и совершенствования пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающегося.
2. Активизация защитных сил организма.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья инвалидов.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3 Содержание учебного плана

Учебный план

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физического состояния.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	56	6	50	Наблюдение, опрос
3.	Специальная двигательная подготовка	22	6	16	Наблюдение, опрос
4.	Начальная техническая подготовка	22	6	16	Наблюдение, опрос
5.	Итоговое занятие	4	1	3	Соревнование
	Итого	108	20	52	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. План работы объединения. Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся.

Практика: Формирование правильной стойки теннисиста.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Понятие о

физических качествах.

Практика: Комплекс упражнений для развития физических качеств. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию.

Подвижные и спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие о развитии прыгучести. Понятие о развитии игровой силы рук и ног.

Практика:

1) Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

2) Упражнения для развития быстроты

Бег с изменением направления (до 180). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

3) Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега.

4) Упражнения для развития выносливости

Бег равномерный и переменный.

4. Начальная техническая подготовка

Теория: Основы техники игры в настольный теннис

Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Методические приемы и средства обучения технике игры.

Практика:

1) Базовая техника

- **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

- **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- различные виды жонглирования мячом,
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары;
- **Овладение базовой техникой с работой ног.**

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; с мячом у стенки;

- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

2) Овладение техникой ударов по мячу на столе

- упражнения с придачей мячу вращения;
- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

3) Базовая тактика

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра накато - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- с педагогом» и другие.

3. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов по программе, анализ достижений учащихся. Практика: Закрепляющая игра.

1.4 Планируемые результаты

Личностные

Занимающиеся:

- узнают об истории и особенностях развития игры в настольный теннис, о физической культуре и её значении в жизни человека;
- научатся осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- научатся составлять графики личных достижений;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность и наблюдательность;

- сформируют навыки самодисциплины и самоорганизации;
- приобретут навык трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- улучшат координацию движений и выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные

Занимающиеся:

- узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;
- узнают об особенностях настольного тенниса и его влиянии на организм человека;
- узнают о значении гигиены и закаливания организма, об основах общей и специальной физической подготовки;
- научатся соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- научатся контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий, приобретут чувство коллективизма.

Предметные

Занимающиеся:

- узнают о спортивной терминологии, об основных понятиях и ключевых терминах настольного тенниса;
- узнают о правилах судейства и правилах игры в настольный теннис;
- узнают о правилах выполнения базовых ударов настольного тенниса;
- научатся выполнять стойку теннисиста, основные базовые удары и перемещения;
- научатся контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);
- научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление;
- узнают о правилах поведения и требованиях, предъявляемых к занимающимся,

- о важности соблюдения правил профилактики травматизма на занятиях;
- научатся использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

Таблица 1.

№	Наименование	Количество, шт.
1.	Спортивное помещение	1
2.	Стол для настольного тенниса	3
3.	Тренажер (резиновый бинт)	1
4.	Тренажер «колесо»	1
5.	Тренажер «стенка»	2
6.	Сетка для настольного тенниса	2
7.	Скакалка обычная	3
8.	Утяжеленная ракетка	1
9.	Корзины для мячей	2
10.	Мячи для настольного тенниса	60
11.	Координационная лестница	1

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Средства обучения и дидактические материалы

Таблица 2.

№	Наименование	Количество, шт.
1.	Плакат «Основные удары в настольном теннисе»	1
2.	Плакат «Поддачи в настольном теннисе»	1
3.	Плакат «Правила игры в настольном теннисе»	1

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос;
- зачёт;
- соревнование;
- выполнение самостоятельных заданий. Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы\способы контроля	Срок контроля
Периодический (текущий)	Фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый:	Соревнование внутри коллектива	Итоговое занятие

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачет по технике ударов;
- игра через сетку с партнёром;
- участие в соревнованиях (внутри коллектива).

2.3. Методические материалы

Методы обучения и воспитания	- работа в микрогруппах (парах); - соревновательный метод; - игровой метод; - проблемный метод; - словестный метод
Формы организации учебного занятия	- беседа; - тренировочное занятие; - подвижные игры; - турниры, соревнования;
Педагогические технологии	- технология индивидуализации обучения; - технология группового обучения; - коммуникативная технология обучения; - здоровьесберегающая технология
Дидактические материалы	- раздаточные материалы; - задания; - упражнения; - плакаты; - видеоуроки.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное мероприятие	Количество часов	Дата проведения
«День открытых дверей» «Мастер-классы по настольному теннису»	В течение месяца	сентябрь
Беседы на тему: «Формирование культуры здорового образа жизни»; «Спорт как способ социализации личности»	В течение года	Октябрь-декабрь
Подготовка к участию в соревнованиях среди людей с ОВЗ	На каждом занятии	Январь-май

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «Настольный теннис»

Контрольные Упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы)	Мужчины	Женщины
Бег на 30 м (сек)	5	4,9	5,0
	4	5,0	5,1
	3	5,1	5,2
	2	5,2	5,3
	1	5,3	5,4
Прыжки через гимнастическую скамейку	5	60	50
	4	57	47
	3	55	45
	2	52	42
	1	50	40
Прыжок через скакалку за 45 сек	5	65	55
	4	64	54
	3	63	53
	2	62	52
	1	61	51
Прыжок в длину с места (см)	5	210	200
	4	200	190
	3	190	180
	2	190	170
	1	180	160
Отжимание от пола (кол-во раз)	5	27	22
	4	26	21
	3	25	20
	2	22	19
	1	21	18

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико- тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
5. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989

