

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Юность»
_____ К.В. Ковалев
_____ 2025 г.



**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.

Уровень программы

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 9 месяцев. Объем программы составляет: 144 часа.

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

Режим занятий: 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 тренировочного плана

Тренировочный план

№	Название раздела/ темы	Количество часов	Форма контроля
		Всего	
1.	Теоретическая подготовка	36	Опрос, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	58	Наблюдение, опрос
3.	Специальная двигательная подготовка	20	Наблюдение, опрос
4.	Начальная техническая подготовка	20	Наблюдение, опрос
5.	Итоговое занятие	10	Соревнование
	Итого	144	

Содержание тренировочного 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 накатом - 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.

5. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов по программе, анализ достижений занимающихся.

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. Методическое и информационное обеспечение:

Средства обучения и дидактические материалы

Таблица 2.

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

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Система контроля результативности прохождения

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; - словесный 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

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, 19