
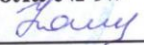


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
"Екатеринбургская школа №9, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы"

Согласовано
Методическое объединение
Протокол № 1
от 28 августа 2023 г.
Руководитель ШМО
 Е.В.Папулова

Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская
школа № 9»
 И.И. Кашина
Приказ № 43 от 28.08.2023г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год/34 недели

Автор-составитель:
Круглов Антон Юрьевич
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург 2023

| | |
|---|----------|
| Оглавление | |
| Диагностический лист | 3 |
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Календарный учебный график..... | 7 |
| Материально-технические условия..... | 9 |

Диагностический лист

Число детей:

12

Возраст обучающихся:

Подростковый 12-15 лет

Нозологическая категория: Задержка психического развития

Особенности развития:

Испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка. Повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха. Имеет индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.). Имеет индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов - памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоение данной программы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020г. № 61573);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 35.98-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 03.07.2020г. № 58824);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р);
- Распоряжение Правительства Свердловской области от 04.07.2019 г. №319-РП «О реализации мероприятий по поддержке образования детей с ОВЗ Свердловской

- области в рамках Федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ СО «Екатеринбургской школы №9»;
 - Локальные акты образовательного учреждения.

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса теннисистов на различных этапах подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлены на достижения определенных необходимых целей:

1. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся.
2. Формирование личностных качеств, необходимых спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.
3. Воспитание смелых, волевых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов.
4. Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям по настольному теннис, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдения спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.
5. Профилактика безнадзорности, организация внеклассной спортивно-массовой работы.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, системы восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности заключается в определенной последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории и методики тренировки в соответствии с возрастающими требованиями, к повышению уровня спортивного мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу, усложнении содержания тренировок, в увеличении объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве целей, задач и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности позволяет осуществить выбор средств и методов подготовки с учетом имеющихся между игроками различий, выражающихся в неравномерности развития их двигательных и психических возможностей, а также в связи с требованиями и задачами, решаемыми на различных этапах подготовки с каждым конкретным спортсменом. Исходя из определенных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить необходимые коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренер-преподаватель может по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

ЦЕЛЬ ЭТАПА И ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Укрепление здоровья. Обучение и укрепление знаний и навыков по технике передвижений, ударов в настольный теннис.

ЗАДАЧИ:

обучающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при освоении техники и тактики;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса.
- познание материальной части (типы ракеток, накладки и. т. д.).
- познание правил игры

воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Подготовка к выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных теннисистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики игры в настольный теннис, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.
Большее внимание в программе уделяется ОФП, СФП направленной на общефизическую подготовку юных теннисистов.

Сроки реализации программы: 1 год/ 34 недели

1 раз в неделю / 2 группы

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать:

- 1.Технику безопасности при занятиях настольным теннисом.
- 2.Технику игры в настольный теннис.
3. Освоить основы тактики ведения игры.

Уметь:

1. Владеть базовой техникой игры в настольный теннис.
- 2.Знать правила игры в настольный теннис.
- 3.Подавать простую подачу. Играть с партнером.

Уровень сложности: Базовый

Форма обучения: Очная

Форма реализации: Групповая/ 2 группы

Периодичность: 1 раз в неделю

Продолжительность одного занятия: 40 минут

Планируемые результаты освоения АДОП включают специальную группу образовательных результатов

У учащихся будут сформированы:

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- ✓ теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- ✓ правила техники безопасности;
- ✓ правила игры;
- ✓ терминологию настольного тенниса

Умения:

- ✓ анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие

основных физических качеств

- ✓ демонстрировать навыки и умения

За время обучения сформируются:

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие

В ходе освоения программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий

обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- овладеют основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретут соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- повысят уровень функциональной подготовленности;
- добьются высоких результатов благодаря освоению соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

Приобретут :

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в настольном теннисе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- повысят уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- сформируется спортивная мотивация;
- укрепят здоровье.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся: приобретут теоретические знания об истории развития настольного тенниса; о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; о требованиях техники безопасности на занятиях настольным теннисом.

Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Сроки проведения каникул:

Осенние: 28.10.2023-06.11.2023 гг.

Зимние: 30.12.2023-08.01.2024 гг.

Весенние: 21.03.2024-31.03.2024 гг.

| № | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объём учебных часов | Режим работы |
|---|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------|-----------------|
| 1 | первый | 34 | 34 | 34 | 1 раза в неделю |

Учебный план

| № | Месяц/разделы подготовки | | | | | | | | | | | Всего часов |
|--------------------------------|--------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| 3. | СФП | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Общее количество часов: | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 34 |
| Количество занятий | | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 34 |

Содержание программы

Теоретическая подготовка

- знание истории настольного тенниса
- физическая культура и спорт в России;
- развитие настольного тенниса в России;
- техника безопасности при игре в настольный теннис
- правила игры в настольный теннис
- оборудование и инвентарь игроков в настольный теннис;
- нравственный облик спортсмен
- гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- физиологические основы спортивной тренировки;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры в настольный теннис;
- психологическая подготовка перед играми

Технико – тактическая подготовка

Ознакомление:

- с материальной частью игрока в настольный теннис (типы ракеток, типы накладок)
- тактика ведения игры в настольный теннис;
- элементы техники способы и приемы его выполнения;
- простые подачи, прием подач,
- вращения, способы вращения (верхнее, нижнее, боковые вращения)
- передвижения у игрового стола при защитных и атакующих действиях.;

Освоение техники игры в настольный теннис:

- хват ракетки, стойка игрока;
- Подача, скидка, атака защита;
- игра с тренером, с партнером накатом на большее количество ударов по мячу;

-имитации передвижений, ударов игрового стола;

-игры на счет с партнером определенным ударом.

Специальная физическая подготовка (СФП): направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для игры в настольный теннис. Средствами СФП являются основные и специально-подготовительные упражнения. К основным относятся непосредственно сама игра. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к игре в настольный теннис и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и игры в целом, выполняемые с ракеткой у игрового стола и с помощью тренажерных устройств специально моделируемых соревновательных условиях

Материально-технические условия

Архитектурная среда предполагает:

– Доступность.

Необходимо обеспечить общие требования в соответствии с нормами САНПиН, специальные требования отсутствуют (за исключением особых случаев, отраженных в рекомендации ПМПК, ИПРА)

Безопасность:

- Необходимо обеспечить наличие световой и звуковой индикации тревожных кнопок (пожарной, эвакуационной, указателя на запасной выход);
- Размещенные наглядные правила безопасного поведения на стендах;
- Символы, предупреждающие об опасности, светозвуковой сигнал, для быстрого привлечения внимания обучающегося в чрезвычайных ситуациях.
- Технические средства
- Получение информации

Организация деятельности:

– Учебники / пособия / дидактические материалы.

Алгоритмизация деятельности:

- Необходимо адаптировать материалы в соответствии с возможностями ребенка;
- Использование наглядных пошаговых планов занятия с обязательной предварительной консультацией.

Реализация деятельности:

- В работе необходимо использовать наглядные и практические методы;
- Использовать простые пошаговые схемы, алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

Методические:

– АДОП

Результат:

- в соответствии с направленностью АДОП;
- в соответствии с интегративными социально-значимыми качествами личности (социализация и инициативность).

Специальные методы:

- рекомендуется использовать наглядные и практические методы,
- использовать простые пошаговые схемы,
- алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

Кадровые:

- Программу реализует Круглов Антон Юрьевич, педагог дополнительного образования.
- ППС участников образовательных отношений сопровождается педагогом-психологом.
- Наличие консультационной помощи педагога-психолога осуществляется по запросу участников образовательных отношений и при необходимости.

- Техническое сопровождение обучающегося (ассистент, помощник) при необходимости осуществляется родителями, законными представителями.
- Обеспечить при наличии рекомендаций ПМПК и при наличии специалистов в организации помощь ассистента
- **Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса**
- **Материально-техническая база Наличие**
- Спортивный зал 30х20 кв.м
- Теннисный стол 2 шт.
- Теннисные ракетки 8 шт.
- Теннисные мячи 20 шт.
- Гимнастические скамейки 2 шт.
- Мяч баскетбольный 2 шт
- Мяч футбольный 2шт
- Аптечка 1 комплект
- Компьютер, принтер 1 шт.
- Литература, электронные диски